Chicken Soup for the Soul.

Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif

KEKUATAN MENCINTAI DIRI SENDIRI

KEKUATAN MEMBERI

KEKUATAN IMPIAN

KEKUATAN RASA SYUKUR

MENGHILANGKAN PIKIRAN NEGATIF

KEKUATAN BERSIKAP TEGAR

KEKUATAN PERCAYA DIRI

KEKUATAN RASA SYUKUR

Plus: Kisah Inspiratif Public Figure Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif

Norman Canfield

Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif

Plus: Kisah Inspiratif Public Figure Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif

Norman Canfield

Daftar Isi

“Saat kamu terjatuh, tersenyumlah. Karena jatuhmu itu adalah tanda awal kesuksesanmu.”

Kekuatan Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran Anda.

Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan Anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

Tidak semua orang menerima atau mempercayai pola berpikir positif. Beberapa orang menganggap berpikir positif hanyalah omong kosong, dan sebagian menertawakan orang-orang yang mempercayai dan menerima pola berpikir positif.

Diantara orang-orang yang menerima pola berpikir positif, tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara berpikir ini untuk memperoleh hasil yang efektif. Namun, dapat dilihat pula bahwa semakin banyak orang yang menjadi tertarik pada topik ini, seperti yang dapat dilihat dari banyaknya jumlah buku, kuliah, dan kursus mengenai berpikir positif. Topik ini memperoleh popularitas dengan cepat.

Kita sering mendengar orang berkata: “Berpikirlah positif!”, yang ditujukan bagi orang-orang yang merasa kecewa dan khawatir. Banyak orang tidak menganggap serius kata-kata tersebut, karena mereka tidak mengetahui arti sebenarnya dari kata-kata tersebut, atau menganggapnya tidak berguna dan efektif.

Berapa jumlah orang yang anda kenal, yang memiliki waktu untuk memikirkan kekuatan dari berpikir positif?

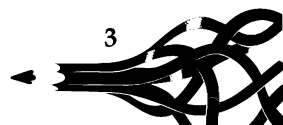
Cerita berikut mengilustrasikan bagaimana kekuatan berpikir positif bekerja:

Beno mengajukan lamaran kerja, namun kepercayaan dirinya rendah, dan dia menganggap dirinya gagal dan tidak layak memperoleh kesuksesan, ia merasa yakin bahwa ia tidak akan memperoleh pekerjaan tersebut. Ia memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, dan percaya bahwa calon pegawai yang lain lebih baik dan lebih memenuhi syarat dibandingkan

dirinya. Beno memperoleh sikap ini karena pengalaman buruk yang ia peroleh dari wawancara pekerjaan yang telah ia ikuti sebelumnya.

Pikirannya dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif dan rasa takut atas pekerjaan tersebut selama satu minggu penuh sebelum ia akan diwawancara. Ia yakin ia akan ditolak. Pada hari wawancara ia bangun terlambat, rasa takutnya menjadi kenyataan. Ia mendapati kemeja yang akan ia kenakan kotor, dan kemejanya yang lain harus disetrika. Dan karena ia sudah terlambat, ia memutuskan untuk mengenakan kemeja yang kusut.

Selama wawancara, ia merasa tegang, menunjukkan sikap negatif, khawatir mengenai kemejanya, dan merasa lapar karena ia tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan. Semua hal ini menyebabkan pikirannya teralihkan dan sulit baginya untuk fokus pada wawancara. Sikapnya secara keseluruhan menimbulkan kesan yang buruk, dan sebagai akibatnya rasa takutnya menjadi kenyataan dan tidak memperoleh pekerjaan tersebut.

Budi juga mengajukan lamaran atas pekerjaan yang sama, namun ia menyikapinya secara berbeda. Ia merasa yakin bahwa ia akan memperoleh pekerjaan tersebut. Satu minggu sebelum wawancara, ia sering memvisualisasikan dirinya memperoleh pekerjaan tersebut.

Malam hari sebelum wawancara, ia menyiapkan pakaian yang akan ia kenakan dan tidur lebih awal dari biasanya. Pada hari wawancara, ia bangun lebih awal dari baiasanya, sehingga ia memiliki cukup waktu untuk sarapan, lalu tiba di tempat wawancara sebelum jadwal.

Ia memperoleh pekerjaan tersebut karena ia berpikir positif terhadap hal-hal yang ia lakukan. Tentunya ia juga memenuhi persyaratan untuk memperoleh pekerjaan tersebut, sama halnya dengan Beno.

Apa yang bisa kita pelajari dari dua cerita tersebut? Apakah ada sihir yang digunakan dalam cerita tersebut?

Tidak, semuanya merupakan hal yang alami.

Jika kita memiliki sikap yang positif, sikap-sikap tersebut akan menghasilkan perasaan-perasaan yang positif, gambaran-gambaran yang konstruktif, dan kita akan melihat dalam mata pikiran kita apa yang kita inginkan.

Hal ini akan memberikan pencerahan, lebih banyak kekuatan, dan kebahagiaan. Diri anda juga akan memancarkan kebaikan, kebahagiaan, dan kesuksesan. Bahkan pikiran positif juga akan memberikan beragam manfaat bagi kesehatan anda. Kita berjalan tegak dan suara kita lebih berwibawa. Bahasa tubuh kita menunjukkan perasaan kita.

Pikiran Positif dan Negatif Menular

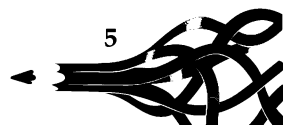
Setiap dari kita mempengaruhi orang-orang yang kita temui, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini terjadi secara naluriah, dalam pikiran bawah sadar anda, yang terpancar melalui pikiran dan perasaan, serta bahasa tubuh kita.

Orang di sekeliling kita dapat merasakan aura kita dan dipengaruhi oleh pikiran kita, juga sebaliknya. Wajarkah jika kita ingin berada di sekitar orang-orang yang positif dan menghindari orang-orang yang negatif? Orang lebih tergerak untuk membantu kita jika kita bersikap positif, dan mereka tidak menyukai dan menghindari siapapun yang bersikap negatif.

Pikiran-pikiran, kata-kata, dan sikap negatif akan menghasilkan mood serta tindakan yang negatif dan tidak menyenangkan. Semua hal ini akan berujung pada kegagalan, frustrasi, dan kekecewaan.

Instruksi-Instruksi Praktis

Untuk merubah pikiran anda menjadi positif, diperlukan latihan dan kemauan untuk merubah diri anda karena sikap dan pola pikir tidak dapat berubah dalam sekejap.

Simaklah topik berikut, pikirkan keuntungan yang akan anda peroleh dan ajaklah diri anda untuk mencobanya. Kekuatan pikiran merupakan kekuatan dahsyat yang selalu

membentuk kehidupan kita. Proses pembentukkan biasanya dilakukan di dalam pikiran bawah sadar kita, namun sangatlah mungkin untuk melakukan proses tersebut secara sadar. Meskipun usulan tersebut terdengar cukup aneh; cobalah untuk melakukannya, karena anda tidak akan merasa rugi; sebaliknya anda akan memperoleh banyak hal. Acuhkan apapun pendapat orang lain tentang diri anda ketika anda mengubah pola pikir anda.

Selalu visualisasikan situasi yang menguntungkan dan bermanfaat bagi anda. Gunakan kata-kata positif dalam suara hati anda atau ketika anda berbicara dengan orang lain. Tersenyumlah sedikit lebih banyak, karena senyuman akan membantu anda untuk berpikir lebih positif. Abaikan perasaan malas atau keinginan untuk berhenti. Jika anda bertahan, anda akan berubah pola pikir anda.

Saat pikiran negatif memasuki pikiran anda, anda harus mewaspadainya dan menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih konstruktif. Pikiran negatif akan mencoba memasuki pikiran anda lagi, dan sekali lagi anda harus menggantikannya dengan pikiran positif. Seakan-akan anda dua gambar di depan anda, dan anda memilih untuk melihat salah satu gambar tersebut dan mengabaikan gambar yang lain.

Jika tiba-tiba merasakan perlawanan dari dalam diri anda ketika anda berusaha mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut, jangan menyerah. Tetap fokuskan diri anda pada pikiran-pikiran yang positif dan menyenangkan.

Terlepas dari keadaan anda saat ini, berusahalah untuk berpikirlah positif. Pikirkan hasil serta situasi yang menguntungkan anda, dan keadaan akan berubah sesuai dengan pikiran anda. Perubahan ini tentunya membutuhkan waktu, namun pada akhirnya perubahan akan terjadi.

Metode lain yang bisa anda lakukan adalah melakukan afirmasi berulang kali. Afirmasi merupakan metode yang menyerupai visualisasi, secara lebih kreatif, dan keduanya bisa digunakan secara bersamaan.

Langkah Menuju Sikap Mental Positif

Kuasai Pikiran Anda Dengan Penuh Keyakinan

Hanya ada satu jalan menuju sikap mental positif: Anda harus mengendalikan pikiran anda dengan penuh keyakinan. Pikiran kita adalah keajaiban terbesar di alam semesta.

Setiap orang memiliki harta karun yang menakjubkan yaitu otak dan saraf. Semua orang normal pada prinsipnya mewarisi kekuatan untuk meraih segala hal yang telah diraih oleh orang lain atau sedang berusaha diraih orang lain. Kita memiliki kekuasaan untuk mengarahkan semangat, emosi, naluri, kecendrungan, perasaan, suasana hati, sikap dan perilaku anda menuju sebuah hasil akhir. Terserah anda

bagaimana menggunakan semua ini.

Untuk menangkis segala hal negatif, afirmasikan selalu seperti ini :

"Pikiran saya adalah milik saya, saya akan mengendalikannya!"

Tetapkan Pikiran Anda pada Apa yang Anda Inginkan dan Singkirkan dari Apa yang Tidak Anda Inginkan

Kebanyakan cara kita berpikir akan digantikan oleh kata-kata, tetapi pikiran motivasional yang terdalam biasanya berupa gambar, bukan kata-kata. Jika sebuah gagasan muncul, biasanya berupa gambar, bukan sebagai rangkaian kalimat yang berjalan di kepala kita. Gambar adalah cara berpikir paling awal dan paling kuat.

Oleh karenanya, kita harus belajar mendisiplinkan pikiran kita dan memvisualisasikan hal-hal yang anda inginkan. Jangan biarkan lingkungan atau orang lain mendiktekan bayangan negatif pada kita.

Terapkan Hukum Utama

Perlakukan orang lain seperti anda ingin diperlakukan. Sebaliknya jangan memperlakukan orang lain dengan buruk jika kita tidak ingin diperlakukan demikian.

Carilah hal-hal baik pada setiap orang dan setiap situasi secara konsisten.

Singkirkan Semua Pikiran Negatif Melalui Pemeriksaan Diri

Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa mereka sedang berpikir negatif kecuali jika mereka secara sadar berusaha untuk memeriksa pikiran, tindakan dan reaksi mereka sendiri. Cukup tanyakan pada diri kita,"apakah ini positif atau negatif?". Ketika kita gagal menguasai pikiran kita, maka reaksi kita cenderung akan negatif.

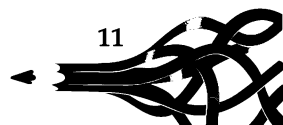
Semakin sering kita berlatih menggunakan sikap mental positif, semakin cepat kita menyadari munculnya pikiran negatif.

Berbahagialah! Buatlah orang lain bahagia!

Supaya kita merasa bahagia, bertingkahlah seperti orang bahagia! Agar bersemangat, kita harus bertindak dengan penuh semangat.

Anda pada akhirnya akan mengalami rasa bahagia dan semangat yang akan terlihat dengan sendirinya tanpa anda harus memusatkan perhatian padanya.

Bentuklah Kebiasaan Bertolerensi

Berpikirlah terbuka terhadap orang lain. Cobalah untuk menyukai dan menerima orang lain apa adanya dan bukan menuntut atau berharap mereka bisa seperti yang kita harapkan. Carilah kebaikan dalam diri orang lain dan belajarlah menyukai orang lain.

Berikut adalah sedikit kutipan dari tulisan Napoleon Hill dalam *Keys to Positive Thinking*, "Berapa lama, oh Tuhan, kami mahluk yang lemah ini akan menyadari kebodohan kami dengan mencoba merusak satu sama lain karena perbedaan agama dan ras?"

Cinta dan kasih menciptakan lingkungan mental dan fisik dimana sikap mental positif bisa berkembang. Setiap hari, lakukanlah sesuatu yang baik.

Berikan Sugesti Positif Pada Diri Sendiri

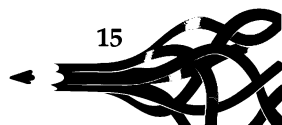
Sugesti adalah stimulus tertentu yang dikirimkan menuju otak anda lewat kelima indera: penglihatan, pendengaran, perasa, peraba atau pembau. Semuanya adalah jalan yang digunakan oleh untur-unsur eksternal untuk memengaruhi hidup kita setiap hari. Selama proses ini dapat kita kontrol, upayakan agar apa yang masuk dalam kelima indera anda adalah sesuatu yang bermanfaat dan memberikan kebahagiaan. Ambillah hal-hal yang indah saja.

Gunakan Kekuatan Doa

Ketika anda berdoa, percayalah pada apa yang anda minta. Dalam setiap badai, jiwa anda akan mendapat perlindungan dari sebuah doa.

Tetapkan Tujuan

Menetapkan tujuan adalah satu cara untuk menjaga pikiran kita tetap berada pada hal yang kita inginkan, dan menjauhi hal-hal yang tidak kita inginkan.

Tuliskan tujuan anda dalam selembar kertas. Visualisasikan diri anda sendiri sedang meraih tujuan ini. Buatlah perencanaan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, kemudian ubahlah rencana tersebut menjadi sebuah tindakan.

Pembaca yang budiman, cobalah untuk melakukan apa yang bisa Anda lakukan terlebih dahulu, setahap demi setahap. Berpikir dan bertindak positif dibentuk melalui suatu aktivitas yang berulang-ulang dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan.

Rahasia Mendapatkan Rasa Percaya Diri Dalam Hitungan Detik

Banyak cara yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri anda dalam jangka panjang, namun terkadang kita juga memerlukan langkah-langkah meningkatkan rasa percaya diri dalam waktu singkat. Anda rasanya tak bisa berjalan menuju sebuah pertemuan penting sambil membaca buku panduan mengenai kepercayaan diri, atau menelepon mentor Anda pada menit-menit terakhir.

Berikut beberapa tips yang dapat meningkatkan rasa percaya diri Anda dengan cepat dalam hitungan detik.

1. Tersenyum

Tersenyum merupakan tips 1 detik jika anda merasa gugup dan tidak percaya diri. Anda tidak hanya tersenyum jika anda merasa senang dan percaya diri, sebaliknya anda bisa tersenyum untuk membuat diri anda merasa lebih baik. Tersenyum berhubungan erat dengan perasaan positif sehingga hampir tidak mungkin anda merasa tidak enak ketika anda tersenyum.

Tersenyum lebih dari sekedar menunjukkan ekspresi pada wajah anda. Tersenyum melepaskan hormon endorphin yang membuat anda merasa lebih baik, meningkatkan sirkulasi darah di wajah anda, membuat anda merasa nyaman dengan diri anda sendiri dan tentunya dapat meningkatkan rasa percaya diri anda. Anda juga akan tampak lebih percaya diri di hadapan orang lain ketika anda tersenyum.

2. Tatap Mata Lawan Bicara Anda

Sama halnya dengan tersenyum, tataplah mata semua orang di dalam ruangan. Berikan senyum anda dan dapat dipastikan mereka akan membalas senyuman anda; dan senyum yang diberikan orang lain dapat meningkatkan rasa percaya diri anda dengan cepat. Sama halnya dengan tersenyum, kontak

mata menunjukkan bahwa anda percaya diri. Menatap sepatu anda atau meja mendorong perasaan anda menjadi ragu-ragu dan malu. Tips ini sangat berguna untuk situasi kerja; buatlah kontak mata dengan orang yang mewawancarai anda, atau orang-orang yang menghadiri presentasi anda.

"Kontak mata membantu anda untuk menghilangkan rasa takut jika anda sedang berbicara di depan umum dan semakin mendekatkan anda dengan lawan bicara anda. Stress merupakan perasaan yang datang dari sesuatu yang asing dan tidak dapat dikendalikan.

Kontak mata memberikan pembicara gambaran dari kenyataan yang tidak lain adalah lawan bicara itu sendiri. Kontak mata juga membantu menarik minat lawan bicara anda." (Confident Eye Contact, Unlimited Confidence)

3. Ubahlah Suara Dalam Diri Anda

Kebanyakan dari kita memiliki suara dalam diri yang mengatakan bahwa kita bodoh, tidak cukup mampu, terlalu gendut, kurus, berisik, pendiam, dll. Kemampuan merubah suara di dalam diri anda merupakan kunci untuk memperoleh kepercayaan diri dari dalam.

Buat suara dalam diri anda menjadi teman pendukung yang paling mengenal anda dan mengetahui bakat anda, serta menginginkan anda untuk mencapai yang terbaik.

4. Lupakan Standar Yang Ditetapkan Orang Lain

Terlepas dari situasi yang membuat anda mengalami krisis percaya diri, anda bisa membantu diri anda sendiri dengan berpegang pada standar yang anda miliki. Orang lain memiliki nilai yang berbeda dengan anda, dan sekeras apa pun anda mencoba, anda tidak pernah bisa memuaskan semua orang setiap saat. Jangan khawatir jika orang-orang menyebut anda gendut, kurus, pemalas, membosankan, pelit, konyol, dll..

Bertahanlah pada standar yang anda miliki, bukan pada standar yang dimiliki orang lain. Ingatlah nilai-nilai dan standar-standar yang dimiliki umumnya berbeda dalam masyarakat; anda tidak harus menerima nilai dan standar tersebut hanya karena orang-orang di sekitar anda menerimanya.

5. Tampillah Serapih Mungkin

Meskipun anda hanya memiliki sedikit waktu, pergilah ke kamar mandi untuk memastikan anda tampil rapih. Sisirlah rambut anda, cucilah muka anda, perbaiki riasan wajah anda, luruskan kerah anda, pastikan tidak ada sisa makanan pada gigi anda. Semua hal ini dapat membuat perbedaan antara rasa percaya diri terhadap penampilan anda dan rasa takut anda terhadap penampilan anda.

"Sempurnakan penampilan fisik anda; sudah merupakan fakta bahwa penampilan seseorang memainkan peranan penting dalam membangun rasa percaya diri. Meskipun kita tahu apa

yang kita miliki dalam diri kitalah yang penting, penampilan fisik anda menentukan impresi orang terhadap diri anda." (Building Blocks to Self-Confidence, Complete Wellbeing)

6. Berdoalah Atau Bermeditasi Sejenak

Jika anda percaya pada Yang Maha Kuasa, mengucapkan doa bisa meningkatkan rasa percaya diri anda (anda juga bisa melakukan meditasi selain berdoa). Langkah ini membantu anda untuk mundur sesaat dari situasi yang serba cepat dan mencari bantuan dari Yang Maha Kuasa. Berikut adalah sebuah contoh doa, namun anda bisa menulis hal serupa yang sesuai dengan agama atau kepercayaan anda:

"Ya Tuhan, terima kasih karena Kau telah mencintai dan menerimaku apa adanya.. bantulah aku untuk melakukan hal yang sama.. dan bantulah aku untuk tumbuh menjadi sesuai dengan kehendakMu sehingga rasa percaya diriku akan bertambah; semuanya demi keagungan namaMu dan bukan namaku. Terima kasih karena Engkau telah mendengarkan dan menjawab doaku. Amin." (*Daily Encounter, Strengthen Your Self-Confidence, Acts International*)

7. Reka Ulang

Jika sesuatu terjadi diluar dugaan anda, hal ini cukup mudah menggoyahkan rasa percaya diri anda. Mungkin anda menumpahkan minuman anda, terlambat hadir di sebuah

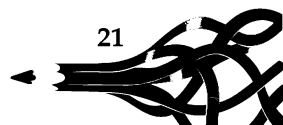
pertemuan penting karena macet, atau seseorang yang ingin anda ajak bicara memberikan tanggapan dingin. Cobalah untuk "mereka ulang" situasi tersebut dan tempatkan pada situasi yang lebih positif. Seringkali suatu kejadian menjadi negatif karena persepsi kita sendiri.

8. Tentukan Langkah Anda Selanjutnya

Jika anda tidak yakin dengan apa yang harus anda lakukan, temukan satu langkah sederhana yang bisa membantu anda untuk terus maju. Hal ini mungkin saja bisa dilakukan dengan melakukan kontak mata pada sebuah pesta, memperkenalkan diri anda pada orang asing, memecahkan kebekuan dalam sebuah rapat, atau menanyakan orang yang mewawancarai anda untuk menunjukkan pengetahuan anda terhadap industri dan perusahaan mereka.

Mulailah bertindak meskipun anda tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai apa yang seharusnya anda lakukan. Bergeraklah menuju sasaran anda. Koreksi diri anda di lain kesempatan.

9. Bicaralah Perlahan

Sebuah tips sederhana agar anda terlihat atau menjadi lebih percaya diri adalah dengan bicara perlahan. Jika anda bicara terlalu cepat, anda akan merasa tidak enak karena anda sadar anda bicara terlalu cepat. Bicara perlahan memberi anda kesempatan untuk memikirkan apa yang anda akan katakan selanjutnya. Jika anda sedang berbicara atau melakukan

presentasi, berhentilah sesaat pada akhir sebuah frase atau kalimat untuk membantu orang lain mencerna apa yang anda katakan.

Berbicara perlahan menunjukkan kepercayaan diri seseorang. Seseorang yang merasa tidak layak didengarkan akan berbicara dengan cepat, karena ia tidak mau membuat orang lain menunggu hal-hal yang tidak layak didengarkan.

10. Ikut Ambil Bagian

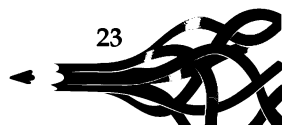
Pernahkah anda duduk seharian di dalam kelas atau di sebuah rapat tanpa mengucapkan satu patah kata pun? Pernahkah anda pergi bersama teman-teman anda di malam hari dimana teman-teman anda berbincang dengan gembira sementara anda hanya duduk dan menatap minuman anda? Kemungkinan yang terjadi adalah anda merasa tidak terlalu percaya diri pada saat itu – dan mungkin saja anda akan merasa lebih tidak enak sesudah malam tersebut. Apapun situasi anda, berusahalah untuk ikut ambil bagian. Meskipun anda merasa tidak banyak yang bisa anda katakan, pikiran dan perspektif anda sangat berharga bagi orang-orang di sekitar anda.

Dengan mencoba untuk berbicara setidaknya satu kali dalam setiap diskusi kelompok, anda akan menjadi pembicara yang lebih baik, lebih percaya diri mengutarakan pikiran anda, dan dikenal sebagai seorang pemimpin oleh rekan-rekan anda.

Saat kita lahir banyak orang tersenyum dan hanya kita yang menangis. Oleh sebab itu, isilah hari-harimu dengan kebahagiaan. Sehingga saat kita meninggal banyak orang menangis dan hanya kita yang tersenyum.

Bagaimana Mengatasi Depresi dan Mengubah Hidup Anda

Depresi dapat memiliki dampak negatif pada hidup anda. Depresi merupakan perasaan yang dialami oleh setiap orang pada satu masa dalam kehidupan mereka. Artikel ini menjelaskan bagaimana mengatasi depresi dan mengubah hidup anda dengan menyingkirkan efek-efek negatif yang muncul dari depresi.

Perasaan-perasaan negatif seperti kesedihan, kekhawatiran, dan frustrasi merupakan perasaan-perasaan yang umum dirasakan oleh banyak orang. Merupakan suatu hal yang wajar jika anda merasa kecewa setelah mengalami kegagalan, sedih, perpisahan atau kehilangan.

Sekali lagi, perasaan-perasaan tersebut adalah hal yang wajar dan dalam beberapa kejadian, perasaan-perasaan tersebut justru dapat digunakan untuk keuntungan kita karena perasaan-perasaan tersebut menunjukkan kelemahan kita. Pengalaman yang muncul dari kondisi negatif dalam hidup kita tersebut memberikan kita keberanian dan kemauan untuk mengubah hidup kita serta kekuatan untuk menangani depresi dan situasi negatif lainnya di masa yang akan datang.

Ketika perasaan negatif semacam ini terus menerus muncul, bertahan lebih dari dua minggu, dan mulai mengganggu kegiatan sehari-hari kita, pekerjaan, diet, tidur dan hubungan kita; maka kemungkinan besar kita mengalami depresi dan kita harus menemukan cara untuk mengatasinya. Karakteristik utama depresi adalah perasaan negatif dan kesedihan yang sangat mendalam dan terjadi dalam waktu yang lama.

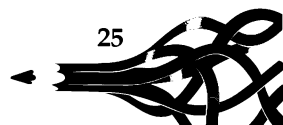
Apa Gejala-Gejala Utama Depresi Yang Muncul Dalam Kehidupan Kita?

– Duka berkepanjangan
– Stamina rendah dan sering merasa letih
– Bertambah atau berkurangnya nafsu makan
– Bertambah atau berkurangnya keinginan untuk tidur
– Stress, cepat marah dan frustrasi
– Tidak ada hasrat seksual
– Tidak memiliki harapan terhadap masa depan

Apa Penyebab Utama Depresi?

Kurang Berpikir Positif

Ketika seseorang mengalami depresi, mereka merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan hal ini akan terjadi berulang kali. Dalam kejadian semacam ini, orang tersebut melihat lebih banyak hal buruk terhadap sesuatu; secara sadar maupun tidak sadar. Mereka selalu memfokuskan perhatian mereka pada masalah dan mengabaikan keberhasilan serta kesuksesan yang mereka raih.

Bagi seseorang yang berpikiran negatif dan memiliki kecenderungan depresi, segala hal yang terjadi merupakan cermin dari permasalahan dan kemunduran. Perubahan dalam diri seseorang atau perubahan lingkungan, yang merupakan perubahan wajar, dalam pikiran seseorang yang depresi merupakan bukti bahwa sesuatu yang buruk terjadi karena mereka.

Kurangnya Rasa Percaya Diri

Orang-orang yang depresi tidak memiliki rasa percaya diri dan mereka selalu menganggap semua yang terjadi sebagai kegagalan mereka. Bahkan kesalahan sekecil apapun mereka anggap sebagai masalah besar dan mereka hal-hal tersebut menguras perhatian mereka jauh lebih besar dari orang pada umumnya.

Lebih memperhatikan kesalahan

Dalam kehidupan, kita pasti melakukan kesalahan; beberapa orang membuat lebih banyak kesalahan. Orang yang menderita depresi lebih memfokuskan diri pada jumlah kesalahan yang mereka buat. Sebagai hasilnya, mereka menciptakan kesan negatif mengenai kesalahan.

Merasa Tertekan karena Berbagai Kewajiban Dalam Hidup

Dalam situasi ini, orang-orang selalu berpikir apa yang seharusnya mereka lakukan dan tidak seharusnya mereka lakukan. Hasilnya, di penghujung hari mereka terbebani oleh sejumlah komitmen. Orang-orang dengan pola pikir semacam ini mengkonsentrasikan pikiran mereka pada kepahitan dan frustrasi dan juga mempengaruhi perilaku orang-orang di sekitar mereka.

Merasa Lemah

Permasalahan bagi orang yang mengalami depresi adalah mereka merasa tidak ada satu hal pun yang bisa memuaskan mereka. Bahkan ketika mereka menyadari mereka bisa memperbaiki mood mereka, mereka tidak melakukannya. Nasihat yang mereka peroleh dari teman-teman dan keluarga dianggap tidak perlu dan tak berguna. Satu hal yang paling mereka rasakan adalah ketidakmampuan mereka untuk berharap, atau terinspirasi oleh sesuatu dan memperhatikannya.

Mereka menyadari seperti apa diri mereka dalam keadaan normal namun mereka tidak menyukainya. Mereka menyadari apa yang seharusnya mereka lakukan namun mereka tidak mampu melakukannya. Mereka menyadari apa yang orang lain inginkan dari mereka, namun mereka tak mampu memberikannya. Mereka tidak berharap pada suatu waktu keadaan akan membaik. Mereka kehilangan harapan dan harapan perlahan hilang dari diri mereka. Pada titik ini, depresi tidak membiarkan mereka merasakan kebahagiaan dan optimisme.

Bagaimana Kita Mengatasi Depresi?

Kita bisa mengatasi depresi dengan bantuan seorang spesialis. Nasihat yang diberikan seorang spesialis dapat sangat bermanfaat. Pengobatan yang diberikan bertujuan untuk memperbaiki mekanisme biologis dalam pola pikir yang memungkinkan seseorang merasa depresi. Untuk mengatasi depresi dengan efektif, anda harus merubah pandangan dan pola pikir anda. Dengan mengubah pola pikir bagi mereka yang menderita depresi, anda bisa menciptakan perlindungan jangka panjang terhadap depresi.

Bagaimana Mengatasi Depresi dengan Mengandalkan Diri Sendiri?

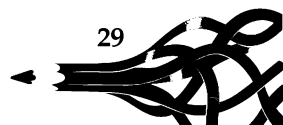
Selain bantuan dari seorang spesialis, anda bisa mengatasi depresi dengan mengandalkan diri anda sendiri; antara lain dengan:

Menerima Diri Anda Sendiri dan Kelemahan Anda

Jika anda tidak mampu mengatasi depresi seorang diri dan jika usaha anda tidak berhasil, hal terbaik yang bisa anda lakukan adalah dengan menerima kekurangan tersebut. Daripada mencoba mengubah hidup anda dengan paksa, anda harus menerima diri anda, dengan apa yang anda rasakan dan berkonsentrasi pada hal-hal yang anda mampu lakukan.

Depresi akan lenyap namun kita tidak bisa memprediksi kapan depresi akan terjadi. Kemajuan terapis tergantung pada banyak faktor. Anda tidak perlu mencoba mengubah hal-hal yang memang tidak bisa anda ubah. Setiap kali anda harus melakukan yang terbaik untuk membantu diri anda sendiri namun di saat yang bersamaan anda juga harus menerima kelemahan anda.

Terimalah fakta bahwa anda sedang mengalami depresi dan hiduplah berdampingan secara harmonis hingga anda berhasil mengatasinya. Tidak ada seorang pun yang suka merasa depresi, namun anda harus memahami bahwa tidak ada gunanya untuk terus menerus mengatasi depresi pada titik ini karena anda belum memiliki kekuatan, determinasi, dan keinginan untuk maju.

Cobalah untuk menerima apa yang sedang terjadi dalam diri anda dan sekitar anda dan tunggulah hingga kekuatan anda kembali dan anda merasa mampu untuk mengatasi depresi.

Kenali Pikiran-Pikiran Serta Perasaan Negatif Anda

Supaya anda mampu mengubah dan mengendalikan pikiran negatif yang membuat anda terperangkap dalam siklus depresi, sangatlah penting bagi anda untuk mengenali alasan-alasan tersebut, yang merupakan penyebab utama anda merasa depresi.

Teknik yang dapat digunakan adalah dengan mencatat pikiran negatif anda setiap hari selama beberapa waktu. Lalu anda bisa menghabiskan waktu kira-kira 20 menit setiap hari untuk mengenali, mengelompokkan, dan memeriksa pikiran-pikiran negatif tersebut.

Catatan pikiran-pikiran anda dan pemeriksaan atas penyebab rasa depresi tersebut akan membuat anda mampu mengenali alasan mengapa anda terdorong ke keadaan mental yang buruk dan berakhir dengan depresi. Dengan mengenali pola pikir negatif tersebut, anda mampu mencegah, dan memperbaiki bahkan menghentikan siklus depresi.

Bagaimana Mengatasi Depresi Dengan Pengobatan

Meskipun anda memiliki alasan yang tepat untuk menghindari penggunaan obat yang berlebihan, anda bisa mengatasi depresi dengan menggunakan obat-obatan; khususnya obat anti depresi.

Obat anti depresi mempengaruhi otak dan sel-sel syaraf. Secara lebih spesifik, obat-obatan bekerja dengan mengubah

reaksi kimia (neurotransmitter), yang digunakan sel syaraf untuk berkomunikasi satu sama lain.

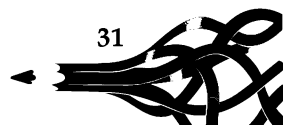
Obat anti depresi merupakan obat yang aman untuk digunakan. Obat semacam ini tidak menimbulkan ketergantungan; tidak mempunyai efek samping yang berbahaya dan dapat membantu anda mengatasi depresi. Tujuan menggunakan obat anti depresi bukanlah untuk mengatasi masalah anda dengan cepat, namun untuk memberikan diri anda kesempatan untuk merasa lebih baik.

PERHATIAN: penggunaan obat anti depresi apapun harus dilakukan setelah konsultasi dan pemberian resep dokter.

Bagaimana Mengatasi Depresi Menggunakan Psikoterapi – Cara Terbaik untuk Mengatasi Depresi

Depresi merupakan indikasi bahwa anda memiliki masalah dalam diri anda yang harus anda temukan solusinya. Depresi bukan hanya sekedar penyakit, melainkan sinyal dari otak yang harus anda pecahkan.

Mengatasi depresi harus anda lakukan sebagai cara untuk mengembangkan diri anda dan imbalan untuk mengubah hidup, otak, dan pola pikir anda.

Ahli Psikoterapi dapat membantu anda memahami alasan-alasan psikologis yang menyebabkan depresi dan menawarkan anda dukungan untuk melalui proses yang sulit tersebut.

Psikoterapi Dapat Membantu Anda Mengatasi Depresi Melalui:

– Menyelidiki pemicu depresi dalam pikiran dan sikap anda secara lebih mendalam

– Membantu anda mengenali masalah yang menyebabkan depresi mana yang bisa anda selesaikan dan masalah mana yang harus anda jalani bersamaan dengan hidup anda

– Memperbaiki hubungan anda

– Membantu anda menemukan kebahagiaan hidup yang hilang karena depresi

– Membantu anda mengekspresikan perasaan anda dengan lebih baik

– Membantu anda meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri anda

– Membantu anda mengubah hidup anda menjadi lebih baik

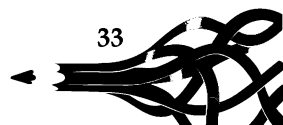
– Membantu anda dalam menetapkan tujuan hidup anda yang akan meningkatkan kualitas hidup anda

Semakin sehat dan kuat diri Anda, semakin mudah pula Anda mengatasi depresi dengan bantuan psikoterapi. Namun sangatlah penting bagi anda untuk mengembangkan teknik pribadi anda untuk memonitor dan mengendalikan diri Anda sendiri untuk mengubah pandangan serta pola pikir mengatasi depresi.

Cara Menghilangkan Pikiran Negatif dari Kepala Anda

Berpikir negatif dapat menjadi sebuah kebiasaan. Pikiran tenggelam dan terjebak dalam suatu area negatif sampai anda mengambil tindakan untuk mengeluarkannya.

Ketika anda pertama kali mulai berpikir negatif, anda mungkin akan mencoba dan memaksa pikiran keluar dari kepala anda. Anda mencoba sekeras mungkin untuk berhenti berpikir tentangnya dan mendorong mereka keluar.

Tetapi pendekatan ini seringkali menjadi bumerang. Melawan pikiran-pikiran negatif sebenarnya justru dapat memperkuat pola berpikir dan hanya membuat hal-hal semakin buruk. Semakin anda mencoba untuk tidak berpikir tentang sesuatu, semakin anda benar-benar berpikir tentang hal itu.

Agar anda benar-benar terbebas dari pikiran negatif, anda perlu mencoba pendekatan yang berbeda. Berikut ini adalah tujuh cara untuk membersihkan pikiran negatif anda.

1. Mengubah bahasa tubuh anda

Luangkan waktu sejenak untuk mengamati bahasa tubuh anda. Apakah anda membungkuk dengan sikap tertutup? Apakah anda mengerutkan kening?

Jika memang demikian, anda akan lebih mudah untuk berpikir negatif.

Bahasa tubuh yang buruk dapat menurunkan citra diri anda dan menyebabkan kurangnya kepercayaan diri. Sehingga dalam keadaan emosional, menjadi sesuatu yang normal untuk mulai memiliki pikiran negatif.

Duduklah tegak dengan penuh percaya diri. Buka sikap anda dan lebih banyak tersenyum.

Perbaiki bahasa tubuh anda dan anda akan merasa jauh lebih baik. Ini mungkin bisa menjadi apa yang anda butuhkan untuk membersihkan pikiran-pikiran negatif.

2. Bicarakan keluar

Kadang-kadang berpikir negatif terjadi karena anda memiliki masalah atau emosi yang perlu anda lampiaskan keluar.

Tidak baik menyimpannya untuk diri sendiri. Jika anda memiliki sesuatu yang perlu segera ditangani, anda harus berbicara dengan seseorang.

Menempatkan apa yang ada di pikiran dalam bentuk kata-kata dapat membantu anda meletakkan segala sesuatu ke dalam perspektif sehingga anda dapat menemukan akar masalahnya.

3. Luangkan satu menit menenangkan pikiran anda dari semua pikiran

Dengan segala sesuatu seperti berlomba di kepala anda, akan menjadi sulit untuk mengendalikan pikiran yang muncul – terutama pikiran negatif.

Cobalah memperlambatnya. Satu menit ketenangan seringkali itulah yang diperlukan.

Ini seperti halnya meditasi – anda mengosongkan pikiran anda. Anggap saja sebagai reboot. Setelah kosong, anda dapat mengisinya dengan sesuatu yang sedikit lebih positif.

4. Mengubah kalimat berpikir anda

Kadang-kadang pikiran negatif adalah hasil dari perspektif yang buruk . Lihatlah sudut pandang anda pada hal-hal yang terjadi di sekitar anda.

Misalnya, dibanding berpikir , "Aku akan melalui waktu yang sulit dan akan mengalami kesulitan," lebih baik berpikir "Aku menghadapi beberapa tantangan, tapi aku berusaha untuk menemukan solusi."

Anda pada dasarnya sedang mengatakan hal yang sama, namun cara kedua memiliki sudut pandang yang lebih positif. Tapi kadang-kadang perubahan kalimat kecil dapat membuat perbedaan besar untuk pola pikir anda.

5. Jadilah kreatif

Ketika pikiran negatif muncul, anda dapat menetralisir dengan menghabiskan beberapa waktu kreatif.

Cari penyaluran untuk mengeluarkan hal-hal kreatif di pikiran anda. Menggambar atau melukis sesuatu – bahkan jika anda harus menggunakan krayon. Selama anda menggunakan kreativitas anda untuk mengeluarkan pikiran negatif, maka hal tersebut dapat bekerja.

Jelajahi emosi anda melalui tindakan-tindakan kreatif yang dapat meningkatkan suasana hati anda kembali.

Kreativitas dapat terasa seperti pembebasan. Ketika anda menempatkan emosi anda melalui sebuah bentuk seni, anda menempatkan mereka keluar dari sistem anda dan membersihkannya.

6. Berjalan-jalan

Kadang-kadang pikiran kita adalah produk dari lingkungan dimana kita berada. Misalnya, jika anda dikelilingi dengan orang-orang negatif, anda mungkin akan mulai berpikir negatif pada gilirannya.

Menghindari lingkungan negatif dapat sangat membantu. Ambil waktu untuk berjalan-jalan sendirian menjauhi suasana sehari-hari. Pergi ke suatu tempat yang dapat mengangkat suasana hati seperti taman atau museum.

Waktu yang dihabiskan untuk menjauhkan diri dari pengaruh-pengaruh negatif dapat membawa anda pada ketenangan pikiran .

7. Mulai membuat daftar apa yang Anda syukuri

Apakah anda lupa semua hal baik yang telah terjadi pada anda? Kadang-kadang dalam hidup sehari-hari, kita kehilangan fokus pada semua hal yang berjalan baik dalam kehidupan kita.

Jika itu mencerminkan anda, maka anda perlu kembali melatih pikiran anda untuk fokus pada semua hal baik yang terjadi di sekitar anda, bukan yang buruk.

Buat daftar semua hal yang anda syukuri, tidak peduli seberapa kecil hal tersebut kelihatannya. Kadang-kadang hal-hal baik dalam hidup kita terjadi tepat di depan wajah kita dan kita masih gagal untuk melihatnya.

Berhenti menjadi buta terhadap hal-hal positif yang sudah anda miliki selama ini.

Manusia sempurna adalah bukan manusia yang tanpa salah, tapi manusia yang bisa belajar dari kesalahannya untuk mencapai kesempurnaan.

Seseorang menangis, bukan karena ia lemah. Tetapi karena ia sudah terlalu lama kuat.

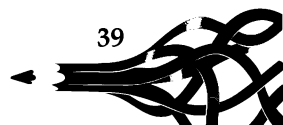
Tips Mengatasi Stress Dalam Hidup dan di Tempat Kerja

Stress adalah keadaan jiwa yang paling populer di abad ini. Coba anda ingat-ingat kembali berapa banyak orang yang anda jumpai mengatakan bahwa mereka sedang mengalami stress atau mungkin anda sendiri sedang mengalaminya?

Stress bukan suatu penyakit, tetapi jika anda tidak dapat mengatasinya dalam waktu tertentu, anda akan terkena banyak masalah kesehatan.

Beberapa waktu yang lalu saya membaca sebuah artikel yang mengatakan bahwa :

– Lebih dari 40 juta orang di Eropa atau setidaknya 1 dari 3 orang pekerja mengatakan bahwa mereka mengalami stress di tempat kerja.

– Stress di tempat kerja adalah masalah kedua yang sering terjadi disamping masalah sakit punggung.

– Dari hasil survei juga dikatakan bahwa lebih dari seperempat pekerja absen selama 2 minggu (akumulasi) dalam setahun karena masalah kesehatan yang diakibatkan oleh stress.

Mohon maaf karena saya belum mendapatkan hasil survei di Indonesia, tapi kurang lebih saya perkirakan sama.

Sebelumnya saya akan sampaikan beberapa hal utama yang dapat menyebabkan stress di tempat kerja :

– Kondisi kerja yang selalu berada di bawah tekanan

– Ketidakjelasan tugas yang diberikan

– Permintaan barang yang sangat tinggi

– Kurangnya perencanaan kerja

– Adanya ancaman di kalangan karyawan

– Teriakan dan makian para konsumen

– Teman kerja yang selalu mengganggu

– Ketidaknyamanan fisik, seperti suara mesin yang ribut, ventilasi yang kurang dsb.

– dan yang paling buruk, tidak adanya perbaikan untuk mengatasi masalah-masalah diatas.

Hal-hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental seperti : depresi, gelisah, gugup, tidak dapat fokus untuk waktu yang lama dan keletihan yang berkepanjangan.

Jika ada hal-hal diatas yang anda rasakan .... hmmm, saya rasa anda perlu segera merubah aktivitas anda sehari-hari baik di tempat kerja maupun di hidup anda secara keseluruhan.

Berikut adalah tips mengatasi stress di tempat kerja :

1. Rencanakan dengan baik aktivitas anda : apa, mengapa, bagaimana, kapan dan siapa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas. Penting sekali untuk membuat perencanaan bukan hanya jangka panjang tapi juga jangka pendek (rencana bulanan, rencana harian).

2. Pastinya anda di masa lalu pernah mengalami masalah-masalah di tempat kerja. Coba ingat-ingat kembali adakah cara-cara yang dapat anda gunakan untuk mengatasi masalah yang anda hadapi saat ini.

3. Ikutlah membangun iklim kerja yang menyenangkan, yaitu dengan bersikap terbuka dan berkomunikasi dengan sesama rekan kerja.

4. Pastikan anda mengerti terhadap tugas dan tanggung jawab anda, serta jangan ragu untuk bertanya.

5. Lakukan beberapa kali break untuk beberapa menit selama anda bekerja. Santai dan JANGAN MELAKUKAN APAPUN. Ambil nafas dalam-dalam.

6. Miliki sikap toleransi kepada sesama rekan kerja. Ingatlah bahwa masing-masing orang adalah pribadi yang unik, sebagai contoh : beberapa orang justru berprestasi lebih

baik di bawah tekanan sementara sebagian yang lain membutuhkan waktu lebih banyak untuk menyelesaikan pekerjaannya.

7. Delegasikan sebagian tanggung jawab anda kepada anak buah anda.

8. Pertahankan semangat tim anda, misalnya dengan melakukan perayaan-perayaan kecil, berolahraga atau berekreasi bersama.

9. Sediakan lingkungan kerja yang baik. Minimalkan gangguan-gangguan seperti suara, ventilasi, cahaya dan suhu.

Disamping stress di tempat kerja, di kehidupan secara umum kita pun dapat mengalami stress dengan beberapa alasan.

Berikut adalah 8 tips mengatasi stress dalam kehidupan :

1. Lakukan pemijitan tubuh (body massage), karena pemijitan baik sekali untuk relaksasi dan penormalan tekanan darah. Setelah pemijitan, anda akan mengalami perbaikan kualitas tidur yang tentu saja akan memulihkan lebih baik keletihan anda.

2. Berolahraga teratur merupakan hal yang sangat penting dalam memerangi stress. Berolahraga akan memobilisasi otot-otot kita, mempercepat aliran darah dan membuka paru-paru untuk mangambil lebih banyak oksigen. Dampaknya anda akan memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan

kesehatan yang lebih baik.

3. Lakukan hobi anda, seperti memancing, mendaki gunung atau apapun yang anda senangi. Anda bisa juga melakukan petualangan yang belum pernah anda alami sebelumnya seperti berarung jeram misalkan.

Melakukan kegiatan-kegiatan seperti ini dapat menghilangkan pikiran yang menyebabkan stress.

4. Banyak asumsi yang mengatakan bahwa bir, anggur atau whiskey dapat menghilangkan stress. Pada kenyataannya, air putih lah yang dapat menghilangkan stress. Penelitian menunjukkan bahwa minum segelas atau 2 gelas anggur memang dapat menyebabkan kita relax saat itu, tetapi setelah efek alkoholnya hilang, stress kemungkinan besar akan membangunkan anda di tengah malam.

Dengan banyak minum air putih akan membantu memulihkan tubuh kita dari kekurangan cairan, karena kekurangan cairan dapat menimbulkan keletihan.

5. Lakukan meditasi. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stress adalah meditasi. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi. Telah terbukti bahwa meditasi selama 15 menit sama dengan kita beristirahat selama 1 jam. Meskipun anda hanya melakukan meditasi selama 2 menit, tetap akan cukup membantu.

Meditasi akan sangat membantu anda melupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stress.

6. Ketika seseorang mengalami stress, suatu reaksi yang alamiah jika orang tersebut kemudian melampiaskannya dengan mengkonsumsi banyak makanan. Perlu anda ketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh, dimana insulin ini dapat membuat tubuh menjadi cepat lelah dan mood anda menjadi jelek.

7. Seks adalah penyembuhan yang sangat baik untuk menghilangkan stress. Banyak dokter mengatakan bahwa seks adalah cara yang luar biasa dalam meredam kemarahan dan stress.

8. Jika tubuh kita sedang lelah, tidak mudah bagi kita dalam mengendalikan stress. Tidak cukup tidur akan mempengaruhi keseluruhan hari kita, dan biasanya kita mengalami hari yang buruk karena kurang tidur menyebabkan kita tidak dapat berkonsentrasi dan melihat suatu permasalahan lebih buruk dari yang seharusnya. Tidur yang baik bagi orang dewasa adalah 7 jam sehari.

Ketahuilah bahwa setiap orang mempunyai kecendrungan untuk mengalami stress dengan cara yang berbeda. Sebetulnya mengendalikan stress tidak sesulit seperti yang dipikirkan, ini hanya masalah bagaimana kita melihat sesuatu dari sudut yang berbeda. Membaca dan mengikuti tips-tips atau teknik-teknik mengendalikan stress juga akan sangat membantu kita.

Cara Praktis Mengatasi Rasa Marah

Berikut adalah beberapa saran praktis untuk mengatasi marah.

1. Ketika anda marah jangan mengatakan apa-apa.

Jika kita berbicara dalam rasa marah, kita pasti akan memperburuk situasi dan sangat mungkin menyakiti perasaan orang lain. Jika kita berbicara dalam rasa marah, kita mungkin akan menemukan bahwa orang-orang akan menanggapi dengan rasa marah juga, menciptakan sebuah lingkaran kemarahan. Namun jika kita bisa menjaga untuk tetap diam, maka akan memberikan waktu untuk emosi kemarahan meninggalkan kita.

"Ketika marah, hitunglah sampai sepuluh sebelum anda berbicara. Jika anda sangat marah, hitunglah sampai seratus. " - Thomas Jefferson –

2. Acuhkan terhadap orang-orang yang berusaha membuat kita marah.

Sialnya, beberapa orang mungkin memiliki niat jahat dengan mencoba membuat anda marah dan mengambil kesenangan dari anda. Namun jika kita bisa mengacuhkan kata-kata mereka dan tidak merespon dengan cara apapun provokasi mereka, mereka akan kehilangan minat dan tidak mengganggu kita di waktu mendatang.

3. Gunakan alasan untuk menghentikan kemarahan.

Ketika kita marah, katakan kepada diri sendiri "kemarahan ini tidak akan membantu saya dengan cara apapun. Kemarahan ini akan membuat situasi lebih buruk." Bahkan jika sebagian dari kita masih marah, suara batin kita akan membantu kita untuk menjauhkan diri dari emosi kemarahan

4. Bersikap baik pada orang lain.

Visualisasi lain yang disarankan oleh seorang guru spiritual adalah melihat agen kemarahan sebagai anak berusia 5 tahun. Jika anda berpikir tentang orang lain sebagai anak berusia 5 tahun yang tak berdaya, kasih sayang dan pengampunan anda yang akan muncul. Jika adik kecil anda tidak sengaja menusuk anda, anda tidak akan merasakan kemarahan dan keinginan untuk membalas. Sebaliknya anda hanya akan merasa dia masih terlalu muda dan perlu tahu hal-hal yang

lebih baik. Latihan ini mungkin sangat berguna bagi anggota keluarga dekat yang kadang-kadang menimbulkan rasa marah anda.

5. Nilai perdamaian jauh lebih tinggi dibanding rasa marah.

Jika kita menghargai ketenangan pikiran sebagai harta kita yang paling penting, kita tentu saja tidak akan membiarkan kemarahan tetap ada dalam sistem kita. Seperti Sri Chinmoy pernah katakan :

"Anda mungkin punya hak untuk marah dengan seseorang, tetapi anda tahu bahwa dengan marah kepadanya anda hanya akan kehilangan kedamaian pikiran anda yang berharga .."

6. Selalu mencoba untuk memahami mereka yang marah pada anda.

Jangan khawatir jika anda memiliki perasaan untuk membela diri dari kritik mereka. Jika anda dapat tetap tenang, mereka mungkin mulai merasa bersalah melampiaskan kemarahan mereka pada anda. Terinspirasi oleh contoh ketenangan anda, mereka akan sadar dan berusaha untuk melakukan hal yang sama.

7. Fokus pada sesuatu yang sama sekali berbeda.

Misalkan seseorang telah melakukan sesuatu yang membuat anda marah. Pikirkan tentang sesuatu yang akan membuat anda bahagia. Penangkal terbaik untuk negatif adalah fokus pada yang positif.

8. Tarik nafas dalam-dalam.

Tindakan sederhana dengan menarik nafas dalam-dalam akan sangat membantu anda dalam menghilangkan kemarahan.

9. Meditasi.

Berlatih meditasi secara teratur untuk membawa kedamaian batin anda kedepan. Jika kita dapat memiliki akses menuju kedamaian batin, maka kita akan mampu memanfaatkan hal ini selama masa pengujian.

10. Tersenyum.

Ketika kita tersenyum kita meredakan banyak situasi negatif. Tersenyum adalah cara menawarkan niat baik kepada orang lain. Tersenyum tidak memerlukan biaya apa-apa, selain efektif dapat meredakan situasi tegang.

Tips Untuk Hidup Lebih Bahagia

1. Jangan Takut dan Khawatir

Perasaan takut dan khawatir merupakan pikiran kita yang paling tidak produktif. Sebagian besar hal-hal yang kita khawatirkan atau takutkan tidak pernah terjadi. Jadi untuk apa kita khawatir dan takut?

2. Jangan Pernah Menyimpan Dendam

Dendam adalah hal terbesar dan akan menjadi beban terberat jika kita menyimpannya di dalam hati. Maukah anda membawanya sepanjang hidup? .... Saya rasa tidak. Jangan sia-siakan energi kita dengan menyimpan dendam, sudah pasti tidak ada gunanya. Gunakanlah energi kita tersebut untuk hal-hal yang positif.

3. Fokus Pada Satu Masalah

Jika kita memiliki beberapa masalah, selesaikanlah masalah kita satu per satu. Jangan terpikirkan untuk menyelesaikan masalah secara sekaligus karena justru akan membuat kita semakin stress.

4. Jangan Membawa Tidur Masalah Anda

Masalah adalah hal yang sangat buruk untuk kesehatan tidur kita. Pikiran bawah sadar kita adalah hal yang luar biasa yang dapat membuat kita gelisah dan tidur kita menjadi tidak nyenyak.

5. Jangan Mengambil Masalah Orang Lain Untuk Anda Selesaikan

Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah hal yang mulia, tetapi jika kita mengambil porsi terbesar untuk menyelesaikan masalah orang lain tersebut justru itulah kesalahan terbesar. Biarkanlah orang tersebut yang menyelesaikan masalahnya sendiri dengan porsi terbesar.

6. Jangan Hidup di Masa Lalu

Mungkin terasa nyaman bagi kita mengingat hal-hal yang menyenangkan di masa lalu tetapi jangan anda terlena didalamnya. Konsentrasilah dengan apa yang terjadi saat ini, karena kita pun akan bisa merasakan banyak kebahagiaan di saat ini. Saya yakin kita akan mempunyai perasaan yang jauh lebih berbahagia jika kita merayakan apa yang terjadi saat ini dibanding dengan mengingat-ngingat kebahagiaan di masa lalu.

7. Jadilah Pendengar yang Baik

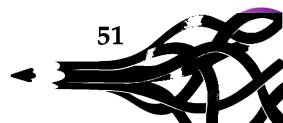
Mungkin sebagian besar orang termasuk saya :) susah untuk menjadi pendengar yang baik. Justru sebaliknya kita mengharapkan orang lain yang mendengarkan omongan

kita, tetapi sebetulnya dengan belajar mendengarkan orang lain, kita akan mendapatkan banyak hal baru yang dapat sangat berguna bagi kebahagiaan hidup kita.

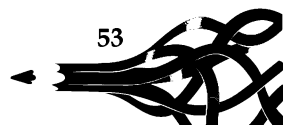
8. Jangan Biarkan Frustasi Mengatur dan Bahkan Mengacaukan Hidup Anda

Kasihanilah diri kita lebih dari apa pun, maksud saya adalah janganlah kita menyerah pada frustasi. Maju terus. Ambillah tindakan-tindakan positif dan lakukanlah dengan konsisten.

9. Bersyukurlah Selalu

Bersyukur dan berterimakasihlah atas semua yang kita dapatkan, bukan hanya hal yang positif saja tetapi juga hal yang negatif, karena saya percaya dibalik setiap hal yang negatif tersebut ada hal baik yang bisa kita pelajari.

Cara Meningkatkan Daya Ingat Anda

Ada berbagai cara untuk meningkatkan daya ingat. Ingatan kita layaknya organ tubuh yang lain yang membutuhkan latihan teratur agar selalu dalam kondisi baik, sebagaimana juga atlet harus melatih tubuhnya untuk menghadapi masa-masa yang sulit.

Daya ingat memerlukan pelatihan khusus agar tetap dalam kondisi prima dan kemampuannya meningkat. Ada beberapa cara sederhana, yang dapat anda ikuti untuk menjaga daya ingat anda tetap dalam kondisi prima, dan juga teknik yang benar-benar dapat membantu anda memperbaiki kondisi dan kinerja daya ingat anda.

Penyebab-penyebab Berkurangnya Daya Ingat

Kualitas daya ingat seseorang tidak hanya tergantung pada pendidikan, lingkungan belajar dan lingkungan fisik di mana ia hidup, tetapi juga pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hidupnya (misalnya kehilangan orang yang dicintai). Ada juga faktor genetik keturunan yang memainkan peran yang sangat penting. Penyebab yang lain adalah:

Tidur

Ada hubungan langsung antara kurang tidur, insomnia dan berkurangnya daya ingat.

Tidur malam yang cukup sangat penting bagi berfungsinya ingatan kita. Penelitian telah menunjukkan bahwa dibutuhkan setidaknya 6 jam tidur untuk daya ingat berfungsi pada potensi maksimumnya.

Sangat penting untuk tidak mengabaikan persyaratan tidur untuk tubuh kita. Jika kita mendapatkan cukup tidur, maka bukan hanya daya ingat saja menjadi lebih baik tetapi kita juga akan lebih mampu mengatasi stres sehari-hari.

Depresi

Depresi merupakan penyebab yang melemahkan daya ingat.

Depresi saat ini telah menjadi penyakit yang sangat umum. Hal ini dapat terjadi pada semua usia. Ada banyak penyebab

yang dapat menyebabkan depresi. Peristiwa-peristiwa yang sangat serius yang melukai jiwa manusia, seperti kehilangan orang yang dicintai, biasanya disertai dengan depresi dan menyebabkan penurunan daya ingat.

Dalam kasus depresi, penting untuk mencari bantuan dan nasehat dari dokter berkualitas. Obat depresi yang tepat memungkinkan untuk pemulihan penuh daya ingat.

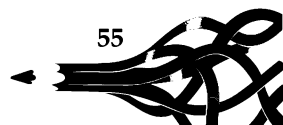
Penyakit tiroid

Penyakit kelenjar tiroid mempengaruhi sejumlah besar orang, dan memiliki efek negatif pada daya ingat.

Diagnosis awal penyakit tiroid akan mencegah kerusakan lebih lanjut dari daya ingat. Penyakit kelenjar tiroid dapat terjadi pada semua usia.

Diabetes

Diabetes telah menjadi bencana yang cukup menakutkan di dunia. Banyak pasien tidak mengobati diabetes dengan baik. Kegagalan sistem vaskular yang terus berlanjut pada diabetes dan tidak diobati secara efektif berkontribusi terhadap menurunnya daya ingat.

Pengobatan yang tepat dan pengendalian terhadap diabetes akan meningkatkan daya ingat. Penyakit kronis lainnya seperti pada hati, paru-paru dan ginjal juga mempengaruhi daya ingat. Dalam kasus diagnosa secara dini dan dilanjutkan

dengan pengobatan akan memperbaiki daya ingat dan mencegah kerusakan lebih lanjut.

Alkohol dan obat-obatan

Kecanduan alkohol dan beberapa jenis obat-obatan tertentu, dapat menyebabkan penurunan daya ingat atau bahkan degenerasi kemampuan intelektual lainnya.

Para pecandu alkohol pada awalnya memiliki masalah dengan daya ingat jangka pendek, kemudian amnesia ini diperparah dengan masalah dengan daya ingat jangka panjang.

Konsumsi alkohol sekala sedang (1 sampai 2 gelas untuk laki-laki dan 1 gelas untuk wanita, setiap hari), tidak membahayakan otak. Sebaliknya konsumsi alkohol yang berlebihan adalah racun bagi otak dan daya ingat.

Obat-obatan dapat membahayakan otak dan mengurangi kemampuan mental. Misalnya obat ekstasi menyebabkan kerusakan serius pada daya ingat.

Kurangnya Vitamin B12

Kurangnya vitamin tertentu juga dapat menyebabkan penurunan daya ingat. Vitamin B12 diperlukan bagi otak agar dapat berfungsi maksimal. Diet yang seimbang memberikan tubuh vitamin dan mineral yang dibutuhkan.

Vitamin B12 ditemukan pada ikan, telur, daging, unggas, susu dan produk susu. Vitamin ini membantu sistem peredaran darah dan kesehatan otak.

6 Cara Meningkatkan Daya Ingat Anda

Seperti telah disebutkan diatas bahwa ingatan kita layaknya seorang atlet. Semakin anda melatih otak dan daya ingat maka semakin baik juga kinerja mereka. Pepatah "*practice makes perfect*" berlaku bagi daya ingat kita juga. Selain faktor-faktor yang dapat menyebabkan penurunan daya ingat (seperti dijelaskan di atas), ada beberapa cara yang dapat diadopsi untuk meningkatkan daya ingat anda. Yang terpenting adalah yang disebutkan di bawah ini:

1. Jangan pernah berhenti belajar

Carilah topik yang menarik minat anda dan mulailah terlibat didalamnya dengan mempelajari informasi-informasi baru dan perkembangan tentang topik tersebut. Jika memungkinkan, anda dapat bergabung dengan kelompok

yang memiliki minat yang sama dengan anda untuk berdiskusi dengan orang-orang dalam kelompok tersebut.

Membaca, mengikuti kuliah, program, informasi di televisi dan internet, merupakan sumber pendidikan berkelanjutan untuk otak anda yang tentu saja akan mendatangkan hasil yang bermanfaat untuk perkembangan daya ingat anda.

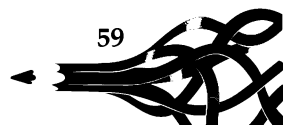
2. Menjalin hubungan sosial dan keluarga anda

Manusia pada dasarnya memiliki keramahan yang melekat. Semakin sosial anda, semakin baik untuk otak anda. Mengisolasi diri akan merusak banyak sistem tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa otak dan jantung memiliki banyak keuntungan hubungan keluarga dan sosial yang baik.

Sehubungan dengan konteks ini, anda bisa menjadi relawan untuk memberikan bantuan dimana masyarakat membutuhkan anda, atau bahkan berpartisipasi dalam kelompok terorganisir, yang sesuai dengan kepentingan anda sendiri.

Jika anda memiliki hewan peliharaan misalnya, anda dapat bersosialisasi dengan orang lain yang juga memiliki hewan peliharaan dan mendiskusikan dengan mereka masalah yang relevan serta mengembangkan hubungan yang lebih erat.

3. Mengembangkan kebiasaan baru

Setiap kali anda mengharuskan pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baru, anda berarti memicu kekuatan baru untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pertimbangkan untuk merubah layout mebel anda, mengoleskan mentega pada roti dengan cara yang berbeda atau dengan mata tertutup, mengenakan celana dengan satu tangan, atau belajar menggunakan mouse dengan tangan yang lain. Anda dapat memikirkan beberapa ide lain untuk melatih otak dan membantu meningkatkan daya ingat anda.

4. Latih pikiran anda dengan permainan-permainan.

Semakin anda menggunakan keistimewaan otak, semakin anda membantu daya ingat anda tetap bugar. Ada banyak permainan yang membangkitkan kemampuan intelektual anda, sekaligus juga berkontribusi untuk hubungan sosial yang lebih baik. *Backgammon*, catur, teka-teki dan banyak permainan papan lainnya, menawarkan hiburan dan juga membantu anda meningkatkan daya ingat.

5. Olahraga dapat meningkatkan daya ingat anda

Olahraga meningkatkan sistem peredaran darah. Bahkan latihan sehari-hari yang sederhana tapi rutin seperti berjalan cepat dapat meningkatkan kinerja jantung dan oksigenasi otak. Tidak perlu menjadi seorang pelari maraton dalam

rangka memperoleh manfaat dari berolahraga. Manfaat olahraga berpengaruh positif pada banyak sistem tubuh, khususnya daya ingat dan kemampuan kognitif lainnya. Cukup dengan berolahraga selama 20 menit setiap hari dalam latihan yang sederhana seperti berjalan kaki, bersepeda atau berenang.

Terbukti secara ilmiah bahwa berjalan kaki selama 2,5 jam setiap minggu secara substansial akan meningkatkan daya ingat pada orang-orang di atas usia 50 tahun.

6. Makanan yang akan membantu meningkatkan daya ingat anda

Apa yang kita makan setiap hari, mempengaruhi kinerja dan kondisi daya ingat kita dalam jangka panjang. Survei dalam beberapa dekade terakhir, telah menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat berkontribusi untuk meningkatkan fungsi sirkuit saraf dari otak yang mengontrol daya ingat.

Ciri-ciri umum dari makanan ini adalah mereka kaya akan antioksidan dan vitamin yang bermanfaat bagi sistem saraf.

Ingatlah bahwa untuk mendapatkan asupan vitamin yang cukup dalam tubuh anda, lebih baik untuk makan lebih banyak buah dan sayuran daripada menelan vitamin formulasi. Alasannya adalah dengan mengonsumsi makanan kaya vitamin anda juga menyerap nutrisi yang berguna lainnya yang bertindak untuk melengkapi dan mendukung kerja vitamin.

Beberapa makanan yang bisa meningkatkan daya ingat anda adalah:

1. Sayuran berdaun hijau, bayam, kubis, selada.

2. Brokoli dan kembang kol.

3. Jus buah, buah.

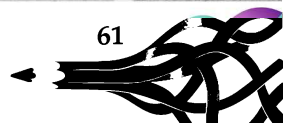
4. Berbagai macam berry, buah delima.

5. Kacang-kacangan.

6. Ikan berlemak seperti salmon, sarden, mackerel.

7. Minyak zaitun dan minyak nabati lainnya.

“Ketika Anda merasa berterima kasih, Anda menjadi sangat baik, dan akhirnya menarik hal-hal yang sangat baik.”

– Plato -

Kekuatan Bersyukur

Negarawan Romawi yang hebat Marcus Tullius Cicero pernah berkata, "Tindakan bersyukur adalah sumber kebajikan." Tindakan bersyukur bukan hanya sumber kebajikan, tetapi juga sumber semua kebaikan hidup. Bersyukur membawa kasih, kesehatan, kebahagiaan, dan kemakmuran.

Di mana pun Anda menemukan orang-orang yang benar-benar berhasil, Anda menemukan tindakan bersyukur dalam jumlah besar. Tindakan bersyukur menciptakan medan tarik-menarik yang lebih kuat daripada yang lainnya, kekuatan daya tariknya begitu kuat sehingga tidak dapat menahan datangnya visi Anda kepada Anda.

Sisi lain koin ini adalah bahwa kurangnya perasaan syukur dapat secara luar biasa melumpuhkan Anda. Jika kita tidak berhati-hati, kita dapat melupakan semua kebaikan yang datang dalam hidup kita.

Memusatkan perhatian pada apa yang tidak Anda miliki, bukannya pada apa yang benar-benar Anda miliki, melemparkan keseluruhan sistem Anda ke dalam getaran negatif dan keadaan ketidakseimbangan.

Menurut Hukum Tarik-Menarik, orang-orang yang tidak berterima kasih cenderung menarik dan memanifestasikan hal yang justru mereka takutkan dan paling mereka benci: kekurangan, dalam semua bentuknya. Mereka berpikir tentang kekurangan, jadi mereka memanifestasikan kekurangan.

Untuk mengalami perasaan syukur secara terus-menerus, Anda harus memahami dan mempercayai tiga kebenaran:

- Situasi Anda sekarang sangatlah baik dan menjadi semakin baik.
- Kehidupan Anda sekarang penuh dengan hal-hal yang patut disyukuri.
- Hasil Anda sekarang akan terus-menerus berubah, bertumbuh, dan menjadi semakin baik.

Mari kita bahas satu persatu.

Situasi Anda Sekarang Adalah Sangat Baik dan Menjadi Semakin Baik

Menurut Hukum Relativitas, realitas kita hanya tercipta karena perbandingan. Kita dapat merasa bersyukur atau tidak bersyukur untuk apa pun situasi kita sekarang. Beberapa orang mungkin merasa benar-benar diberkati dan bersyukur untuk gaji sebesar 5 juta. Orang lain mungkin merasa sangat tidak puas dengan jumlah itu.

Untungnya, kita semua memiliki banyak hal untuk disyukuri. Kita hidup. Sebagian besar di antara kita memiliki hubungan dengan orang lain, cukup makan, tempat untuk beristirahat, dan pakaian. Agar dapat masuk ke dalam kerangka pikiran yang tidak bersyukur, kita harus melupakan semua hal itu dan berfokus pada jumlah hal yang sangat terbatas yang dengannya kita merasa tidak puas.

Misalnya, Anda mungkin tidak puas dengan penghasilan Anda sekarang. Satu-satunya cara Anda dapat merasa tidak puas adalah membandingkannya dengan sesuatu lainnya, menilainya dengan kriteria tertentu. Tidak ada yang salah dengan keinginan meningkatkan penghasilan, tetapi sebenarnya tidak berguna memikirkan jumlah uang itu sebagai terlalu besar atau terlalu kecil.

Mungkin jumlah itu tidak sesuai dengan yang Anda inginkan, tetapi jumlah itu kemungkinan sangat besar jika dibandingkan dengan penghasilan tahunan rata-rata sebesar 180 dolar

di Bangladesh. Ketika Anda memerhatikannya menurut pandangan itu, perasaan Anda tentang hal itu akan berubah.

Situasi Anda sekarang adalah apa pun yang dihasilkan oleh pemikiran masa lalu dan tindakan-tindakan masa lalu Anda. Situasi ini tidak baik atau buruk. Situasi ini hanya apa adanya sekarang. Itu tidak ada hubungannya dengan berapa penghasilan Anda nanti di masa yang akan datang dan tidak ada makna yang sesungguhnya kecuali makna yang Anda berikan kepadanya.

Karena Anda dapat memilih untuk bersyukur atau tidak bersyukur, mengapa tidak memilih kerangka pikiran yang akan mulai menarik lebih banyak kebaikan kepada diri Anda? Sikap bersyukur adalah salah satu magnet yang paling kuat di alam semesta. Gunakan sikap itu untuk menarik lebih banyak dari apa pun yang Anda inginkan.

Pada waktu Anda mulai menjadi bersyukur secara aktif untuk semua kebaikan dalam hidup Anda, ketahuilah bahwa semakin banyak kebaikan sedang datang kepada Anda. Ketika Anda mengirimkan getaran yang positif dan penuh syukur ini, Anda tidak mungkin gagal.

Kehidupan Anda Sekarang Penuh dengan Hal-hal yang Patut Disyukuri

Untuk mengalami perasaan bersyukur yang terus-menerus, penting mengingat bahwa kehidupan Anda penuh dengan hal-hal yang patut disyukuri. Biasakan setiap hari untuk mengingat, dan bahkan mungkin mendaftar, semua hal yang membuat Anda merasa bersyukur.

Ketahuilah bahwa apa pun yang tidak Anda sukai hanyalah sementara, semata-mata hasil dari pemikiran dan tindakan Anda di masa lalu, dan bahwa Anda sedang dalam proses untuk mengubahnya.

Alasan banyak orang kurang merasa bersyukur adalah bahwa mereka meniadakan semua hal baik yang mereka miliki sekarang dan berfokus hanya pada bidang-bidang yang ingin mereka perbaiki.

Sebaliknya, fokuskanlah pada semua kekayaan yang sekarang Anda miliki dalam hidup Anda. Contohnya, pikirkan tentang penglihatan Anda. Berapa banyak yang akan Anda bayar untuk mengembalikan penglihatan Anda jika Anda kehilangan penglihatan?

Berapa nilai kemampuan untuk berjalan atau berlari bagi Anda jika kemampuan itu hilang? Berapa harga yang akan Anda bayar untuk keluarga dan teman-teman yang penuh cinta dan setia? Berapa harga kesehatan Anda? Berapa yang akan Anda bayar untuk mengembalikan kesehatan

Anda jika Anda didiagnosis memiliki penyakit yang dapat menyebabkan kematian? Jika Anda dapat melihat, berjalan, mengasihi, dan turun dari tempat tidur setiap pagi, Anda kaya tiada bandingan.

Untuk mengalami perasaan bersyukur dalam keuangan, kita hanya perlu mengingat bahwa kebanyakan dari kita hidup dalam kekayaan yang mewah dibandingkan dengan kebanyakan orang di dunia ini.

Untuk mengalami perasaan bersyukur atas proses kehidupan, kita hanya perlu mengingat pikiran kita yang mengagumkan, yang dapat memahami Hukum Super dan mulai menciptakan apa saja yang kita inginkan. Kita dapat memperoleh semua buku dan pengetahuan yang kita inginkan.

Kita dapat memperoleh semua pendidikan yang kita inginkan, sehingga kita terus-menerus berkembang dan bertumbuh. Kita hidup di negara yang menghargai kebebasan berusaha, dan di mana kita dapat memilih atau mengubah karir kita menurut kehendak kita.

Kita dapat mengejar semangat kita tanpa gangguan, dan menciptakan apa pun yang diimpikan oleh pikiran dan jiwa kita. Ini adalah kekayaan yang sangat besar.

Salah satu hal yang saya lakukan setiap pagi adalah mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, "Apa yang kusyukuri hari ini?" Ini adalah pertanyaan yang jauh lebih menguatkan ketimbang, "Mengapa aku mesti bangun sepagi ini?" atau

"Mengapa aku tidak pergi tidur pada waktunya tadi malam?" atau "Mengapa aku harus bekerja hari ini?"

Saya sarankan Anda untuk mengajukan pertanyaan setiap pagi selama tiga puluh hari, "Apa yang kusyukuri hari ini?" Ini akan membantu Anda mengingat semua hal yang Anda hargai dalam hidup Anda. Cobalah itu sekarang juga. Apa yang Anda syukuri hari ini? Jawab pertanyaan ini karena ini berhubungan dengan kesehatan, kemampuan, bisnis, keluarga, dan teman-teman Anda.

Berikut ini adalah beberapa pertanyaan lain untuk dipertimbangkan:

- Bagaimana kurangnya perasaan bersyukur menggerakkan Hukum Tarik-Menarik untuk menciptakan apa yang tidak Anda inginkan, bukan apa yang benar-benar Anda inginkan?
- Bagaimana sikap bersyukur menjadi kekuatan magnetis yang kuat untuk kebesaran dalam hidup Anda?
- Bagaimana Anda mengingat untuk terus-menerus bersyukur?
- Mengingat siapa diri Anda dan apa yang Anda miliki membantu Anda mengalami rasa syukur untuk semua karunia yang amat indah yang Anda miliki.

Hasil Anda Sekarang Akan Terus-Menerus Berubah, Bertumbuh, dan Menjadi Semakin Baik

Keyakinan penting ketiga dalam Kekuatan Bersyukur adalah keadaan Anda sekarang merupakan hasil pemikiran dan tindakan Anda di masa lalu. Karena pemikiran Anda menjadi semakin baik, hasil Anda juga akan menjadi semakin baik. Hasil yang Anda miliki hari ini tidak mewakili masa depan Anda!

Ketika Anda tenggelam ke dalam pemikiran negatif dan menjadi tidak bersyukur atas keadaan Anda sekarang, Anda mengirimkan pikiran bawah sadar Anda pesan, "Saya tidak percaya bahwa impian dan visi saya sedang terwujud. Yang saya miliki sekarang bersifat permanen dan tidak akan berubah atau menjadi lebih baik."

Pemikiran ini menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya. Anda akhirnya mewujudkan ketakutan terburuk Anda: kekurangan dan keterbatasan. Sebaliknya, tanamlah benih perasaan bersyukur dan keyakinan dalam kebun pikiran Anda yang sangat indah, dan perhatikan benih tersebut mulai berakar.

Jika Anda benar-benar memiliki keyakinan terhadap kemampuan Anda untuk berhasil, Anda akan bersyukur terlebih dahulu. Dan bersyukur terlebih dahulu memelihara keyakinan Anda. Pikiran bawah sadar Anda mulai menciptakan persis seperti yang Anda minta dan harapkan.

Kita selalu mewujudkan hasrat terbesar kita melalui perasaan bersyukur atau ketakutan terburuk kita melalui kurangnya

perasaan bersyukur. Hukum ini bekerja setiap waktu, apakah itu mendukung kita atau menentang kita. Gagasan yang mengendalikan Anda akan selalu bermanifestasi ke dalam realitas fisik.

Keyakinan yang Sedang Bekerja

Perasaan bersyukur menggerakkan kekuatan keyakinan. Anda mengetahui nasib baik Anda sedang dalam perjalanan, jadi pikiran bawah sadar Anda menggerakkan alam semesta untuk memenuhi keinginan Anda itu. Anda dapat melihat dinamika ini bekerja setiap hari. Ketika Anda bertemu seseorang yang luar biasa bersyukur untuk segala sesuatu yang ia miliki sekarang ini,

Sekalipun keadaan sekarang ini tidak tepat, pesan apa yang Anda terima? Anda mungkin menerima getaran positif dan intuisi bahwa orang ini yakin akan mendapatkan apa yang ia inginkan. Tidakkah hal itu memberi Anda inspirasi untuk ingin berada di dekat orang itu dan bahkan memberikan kontribusi bagi impian dan visi mereka ketika dan jika Anda dapat? Inilah yang disebut “keyakinan yang sedang bekerja.”

Ketika Anda merasa benar-benar bersyukur, pikiran bawah sadar Anda menerima pesan, ”Aku mungkin tidak menyukai

hasil sekarang, tetapi aku tahu hasil itu tidak lebih dari hasil pemikiranku di masa lalu. Karena itu bersifat sementara, aku dapat benar-benar bersyukur. Aku tahu nasib baik yang kupilih sedang datang ke dalam hidupku."

Ketika Anda hidup dalam keadaan pikiran seperti ini dan melimpah dengan perasaan bersyukur, Anda dapat bersantai, menikmati, dan menghargai perjalanan hidup Anda. Pemikiran Anda yang baru sedang menarik nasib baik yang Anda cari dan layak Anda terima.

Anda dapat menemukan keindahan dalam setiap orang, tempat, benda, dan saat. Orang-orang yang bersyukur adalah orang-orang yang kuat, dan kita merasa senang berada di dekat mereka.

Sebaliknya, orang-orang yang tidak bersyukur atas nasib baik mereka cenderung mengeluarkan getaran negatif dan menarik hasil-hasil negatif. Diceritakan di sebuah keluarga, ada salah satu anggota keluarga yang tidak pernah menunjukkan perasaan bersyukur atas hadiah-hadiah yang ia terima.

Pada waktu Natal, ia menganggap hadiah-hadiah yang diterimanya memang sudah semestinya dan jarang memperlihatkan penghargaan atau kegembiraan. Tidak lama kemudian tidak seorang pun dari anggota keluarga berkeinginan memberinya hadiah. Lebih menyenangkan membeli barang-barang untuk anggota keluarga yang lain,

yang merasa gembira menerima apa saja yang diberikan. Baik Anda sedang menghadapi anggota keluarga atau pelayan restoran, perasaan bersyukur membawa kembali kebaikan kepada Anda.

Perasaan bersyukur, lebih dari keadaan pikiran lain, membuat kita tetap terhubung dengan nasib baik kita. Dengan terus-menerus memiliki sikap bersyukur, kita berfokus pada semua kebaikan yang sudah ada dalam hidup kita dan, sesuai dengan Hukum Super, mulai menarik lebih banyak kebaikan. Perasaan bersyukur adalah keyakinan yang tertinggi.

Thank you...

"Jika satu-satunya doa yang anda katakan dalam hidup anda adalah 'terima kasih', itu sudah cukup." – Meister Eckhart

Bersyukur dan Mengucapkan Terima Kasih

Bersyukur berarti mengucapkan terima kasih, menghitung berkat-berkat anda, memperhatikan keceriaan-keceriaan kecil, dan mengakui segala sesuatu yang anda terima. Hal ini berarti belajar untuk menjalani hidup seolah-olah segala sesuatu adalah keajaiban, dan menyadari secara terus menerus berapa banyak anda telah diberi.

Kebiasaan bersyukur akan menggeser perhatian dari bagian hidup anda yang kurang kepada kelimpahan yang saat ini anda miliki. Selain itu, penelitian perilaku dan psikologis telah menunjukkan adanya perubahan hidup secara mengejutkan yang berasal dari praktek bersyukur.

Mengucap syukur membuat orang lebih bahagia dan lebih tangguh, memperkuat hubungan, meningkatkan kesehatan, dan mengurangi stres.

Penelitian Menunjukkan Bersyukur Meningkatkan Kualitas Hidup

Dua psikolog, Michael McCollough dari Southern Methodist University di Dallas, Texas, dan Robert Emmons dari University of California di Davis, menulis sebuah artikel tentang percobaan yang mereka lakukan pada rasa syukur dan dampaknya terhadap kesejahteraan.

Penelitian ini melibatkan beberapa ratus orang yang dibagi menjadi tiga kelompok yang berbeda dan semua peserta diminta untuk membuat catatan harian. Kelompok pertama membuat catatan harian dari peristiwa yang terjadi pada siang hari tanpa diberitahu secara khusus untuk menulis tentang hal-hal yang baik atau buruk, kelompok kedua diminta untuk merekam pengalaman tidak menyenangkan mereka, dan kelompok terakhir diperintahkan untuk membuat daftar harian terkait hal-hal yang mereka syukuri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bersyukur harian menghasilkan tingkat yang lebih tinggi untuk kewaspadaan, antusiasme, tekad, optimisme, dan energi. Selain itu, mereka dalam kelompok syukur mengalami tingkat depresi dan stres yang kurang, lebih mungkin untuk membantu orang lain, berolahraga lebih teratur, dan membuat kemajuan yang lebih besar untuk mencapai tujuan pribadi.

Dr. Emmons – yang telah mempelajari rasa syukur selama hampir sepuluh tahun dan dianggap oleh banyak orang sebagai otoritas terkemuka di dunia pada rasa syukur – adalah penulis buku, "*Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*".

Informasi dalam buku ini didasarkan pada penelitian yang melibatkan ribuan orang yang dilakukan oleh sejumlah peneliti yang berbeda di seluruh dunia. Salah satu hasil penelitian ini adalah bahwa dengan berlatih bersyukur dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan sekitar 25%. Hal ini penting, mengingat ada beban tertentu yang terasa alami untuk tubuh anda dan berusaha untuk dipertahankan untuk mencapai kebahagiaan, yang disebut "tingkat dasar kebahagiaan".

Jika misalkan sesuatu yang buruk terjadi pada anda suatu hari, kebahagiaan anda dapat menurun sebentar, namun kemudian akan kembali ke "tingkat dasar kebahagiaan". Demikian juga, jika sesuatu yang positif terjadi pada anda, tingkat kebahagiaan anda akan naik, dan kemudian kembali lagi pada "tingkat dasar kebahagiaan". P

raktek bersyukur akan meningkatkan "tingkat kebahagiaan dasar" ini, sehingga anda dapat tetap pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi terlepas dari apapun keadaan di luar.

Selain itu, penelitian Dr Emmons menunjukkan bahwa mereka yang mempraktekkan rasa syukur cenderung lebih kreatif,

bangkit kembali lebih cepat dari keterpurukan, memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, dan memiliki hubungan sosial yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak berlatih bersyukur. Ia lebih jauh menunjukkan bahwa "Untuk merasa bersyukur bukan berarti mengatakan bahwa segala sesuatu dalam hidup kita terasa luar biasa. Ini berarti bahwa kita menyadari berkat-berkat kita."

Perhatikan dan Hargai Pemberian Setiap Hari

Orang-orang cenderung untuk tidak memperhatikan hal-hal baik yang sudah ada dalam hidup mereka. Ada latihan bersyukur yang menginstruksikan anda harus membayangkan kehilangan beberapa hal yang tidak terlalu anda perhatikan selama ini, seperti rumah anda, kemampuan anda untuk melihat atau mendengar, kemampuan anda untuk berjalan, atau apapun yang saat ini memberikan anda kenyamanan.

Kemudian bayangkan mendapatkan masing-masing hal tersebut kembali satu per satu, dan pertimbangkan untuk mengucapkan syukur dan terima kasih untuk masing-masing hal tersebut.

Selain itu, anda perlu memulai menemukan sukacita dalam hal-hal kecil, bukan hanya pencapaian-pencapaian besar – seperti mendapatkan promosi, menikah, melahirkan, dan sebagainya.

Cara lain mengucapkan terima kasih untuk lebih menghargai hidup adalah dengan menggunakan rasa syukur dalam membantu anda meletakkan segala sesuatu dalam perspektif yang tepat.

Ketika hal-hal tidak berjalan seperti anda harapkan, ingat bahwa setiap kesulitan membawa manfaat yang sama besarnya. Dalam menghadapi kesulitan tanyalah pada diri sendiri: "Apa yang baik tentang hal ini?", "Apa yang bisa saya pelajari dari hal ini?", Dan "Bagaimana saya bisa mendapatkan keuntungan dari ini?"

Ada Banyak Cara untuk Bersyukur dan Mengucapkan Terima Kasih

Sebuah metode umum untuk mengembangkan praktek syukur adalah dengan membuat jurnal rasa syukur, sebuah konsep yang dikenalkan dalam buku Sarah Ban Breathnach "*Simple Abundance Journal of Gratitude*". Latihan ini pada dasarnya terdiri dari menuliskan setiap hari daftar tiga sampai sepuluh hal yang anda syukuri. Anda dapat melakukan hal ini di pagi hari atau sebelum tidur di malam hari.

Kegiatan lainnya yang dapat anda coba adalah menulis surat terima kasih kepada orang yang telah memberikan pengaruh yang positif dalam hidup anda, namun anda belum benar-benar mengucapkan terima kasih. Beberapa ahli menyarankan anda untuk mengatur pertemuan dengan orang-orang tersebut dan membacakan suratnya kepada mereka face to face.

Kesimpulan

Setelah anda berorientasi mencari hal-hal untuk anda syukuri, anda akan menemukan bahwa anda mulai menghargai keceriaan-keceriaan kecil dan hal-hal yang sebelumnya tidak anda perhatikan.

Bersyukur bukan hanya reaksi ketika anda mendapatkan apa yang anda inginkan, namun bersyukur setiap saat, bahkan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Hari ini, mulailah mengucapkan syukur dan terima kasih kepada setiap pengalaman yang anda dapatkan, jangan menunggu pengalaman positif terlebih dahulu untuk merasa bersyukur. Dengan cara ini, anda akan berada di jalan untuk menjadi seorang guru rasa syukur.

Saya Berterima Kasih Untuk .....

Sekarang renungkan afirmasi berikut ini...

- Untuk pasangan saya yang sering mengerjakan tugas setiap malam, sebab artinya ia tidak pergi dengan orang lain.
- Untuk anak-anak yang tidak membersihkan rumah, malahan menonton televisi, sebab artinya ia berada di rumah dan tidak berkeliaran di jalanan.
- Untuk pajak-pajak yang saya bayar, sebab artinya saya masih memiliki penghasilan.
- Untuk rumah yang berantakan setelah pesta, sebab artinya saya masih dikelilingi oleh teman-teman.
- Untuk pakaian yang kesempitan, sebab artinya saya masih memiliki kecukupan untuk makan.
- Untuk bayangan saya yang mengawasi saya bekerja, sebab artinya saya masih berada dalam penerangan.
- Untuk rumput yang harus disiangi, jendela yang harus dibersihkan, dan atap yang harus diperbaiki, sebab artinya saya masih memiliki rumah untuk ditinggali.

- Untuk kemacetan yang sering dialami, sebab artinya saya masih diberi kecukupan untuk memiliki alat transportasi.
- Untuk berjalan kaki yang melelahkan ke tempat kerja atau sekolah, sebab artinya saya masih diberi karunia untuk berjalan.
- Untuk pekerjaan-pekerjaan yang menumpuk, sebab artinya saya masih diberi kepercayaan oleh atasan saya.
- Untuk orang-orang yang cerewet, sebab artinya saya masih dapat mendengar.
- Untuk tumpukan cucian dan setrikaan, sebab artinya saya masih memiliki pakaian untuk digunakan.
- Untuk otot-otot yang pegal dan lelah di sore hari, sebab artinya saya masih mampu untuk bekerja keras seharian.
- Untuk alarm yang 'menyiksa' dan membangunkan saya setiap subuh, sebab artinya saya masih diberi kehidupan.

Dan akhirnya ...

Untuk yang membaca buku ini, sebab artinya saya masih memiliki teman yang bersemangat terus memperbaiki diri dan berpikir positif..

Yakin Dan Berpikir Positif Dapat Mewujudkan Impian

"Kebiasaan mengangkat isu-isu negatif, melihat dari sisi kekurangan, menjadikan hidup tidak berkembang, dan sulit mewujudkan harapan."

Keyakinan dan pikiran positif merupakan dua kekuatan yang dapat mewujudkan semua impian baik. Meyakini dan berpikir positif memudahkan Anda untuk meraih impian. Meyakini dan berpikir negatif menjatuhkan dan menjauhkan Anda dari kebahagiaan.

Ketika pikiran dan persepsi selalu terfokus untuk mengangkat sisi negatif kehidupan, maka Anda sedang membawa kehidupan ke jalan pesimis, ke jalan ketidakmampuan.

Hidup haruslah tumbuh dalam harapan, berkembang dalam visi, dan berkinerja dalam misi.

Ketika Anda kehilangan harapan, Anda sesungguhnya sedang menjalani kehidupan untuk tidak berhasil. Harapan adalah cahaya yang memandu motivasi diri, untuk tetap fokus dan bersemangat mewujudkan yang diimpikan. Kehilangan harapan berarti tidak melakukan sesuatu untuk sukses, tetapi sekedar mengalir di dalam rutinitas hidup.

Miliki harapan. Percayalah bahwa Anda mampu mewujudkan harapan Anda. Bertindaklah dengan penuh optimis untuk mewujudkan harapan. Hiduplah seolah-olah harapan Anda sudah terwujud. Cintai kehidupan Anda. Syukuri setiap momen kehidupan Anda. Jadilah setiap hari bahagia, dan nikmati energi positif kehidupan dengan sukacita.

Jika Anda ingin mewujudkan impian, maka pola pikir positif adalah salah satu kualitas terpenting yang harus Anda miliki. Tanpa berpikir positif jangan bermimpi mendapatkan kehidupan yang damai, bahagia, sejahtera, sehat, produktif, dan berkinerja. Pikiran positif merupakan pusat atau sumber yang menghasilkan segala kebaikan untuk kehidupan.

Setiap hari ciptakan kehidupan dan kegiatan yang membawa Anda pada gairah dan motivasi. Setiap hari ciptakan kehidupan yang bahagia, damai, menyenangkan, produktif, kreatif, berkinerja, dan menikmati indahnya hidup.

Keyakinan dan pikiran positif untuk menguatkan suasana hati yang penuh kedamaian dan kebaikan. Dengan suasana hati yang baik, Anda dapat bergerak maju untuk mewujudkan harapan. Semakin positif batin Anda, semakin ikhlas hidup Anda, semakin rendah hati sikap Anda, semakin cerdas emosi Anda. Maka, hidup Anda akan ditarik oleh energi baik ke dalam kenyamanan dan keindahan hidup.

Memvisualisasikan Tujuan Sebagai Realitas

> "Anda dapat memiliki semua yang Anda impikan,
> syaratnya Anda harus menjadi positif dan optimis."

Setiap orang dapat memiliki hari-hari terindah di sepanjang hidupnya. Pikiran dan emosi positif adalah dua hal yang dapat mengalirkan energi bahagia ke dalam kehidupan.

Bila mental dilatih dengan intensitas tinggi untuk menghasilkan pikiran positif, dan bila emosi dilatih dengan intensitas tinggi untuk menjadi cerdas terhadap semua dimensi kehidupan, maka seseorang dapat mencapai kebahagiaan.

Hidup tidak sekedar cukup bekerja dan berjuang dalam realitas, tapi juga harus dipersiapkan dengan berbagai latihan mental, agar kehidupan yang ada dalam harapan dan keinginan dapat diwujudkan dalam realitas baru. Latihan mental yang baik dilakukan beberapa kali dalam sehari.

Caranya, menuliskan semua harapan dan keinginan, lalu memikirkan dan memvisualisasikannya sebagai realitas yang seolah-olah sedang terjadi. Siapkan diri dalam ketenangan pikiran dan emosi, dan biasakan diri untuk hidup bersama realitas dari harapan dan keinginan. Hiduplah dalam alam bawah sadar seolah-olah Anda sedang menikmati indahnya realitas dari harapan dan keinginan Anda. Syukuri semua itu dalam doa Anda kepada Tuhan.

Biasakan pikiran bawah sadar dengan afirmasi dan gambar kehidupan yang Anda inginkan. Pilih kata-kata berenergi positif untuk diafirmasi ke dalam diri Anda, dan pilih gambar-gambar terindah yang sesuai dengan impian dan harapan hidup Anda. Lalu, biasakan pikiran bawah sadar Anda untuk menikmati semua itu dalam realitas hari ini.

Kemampuan Anda dalam melatih mental harus diikuti dengan motivasi diri yang tinggi, untuk mengarahkan semua sumber daya dan potensi diri Anda kepada upaya mewujudkan harapan dan keinginan.

Teknik batin untuk membiasakan pikiran dan emosi kepada sesuatu yang diimpikan, haruslah menjadi program pertumbuhan dan pemberdayaan diri pribadi secara otentik. Tidak boleh ada keraguan atau ketidakpercayaan diri untuk mewujudkan semua yang diimpikan. Anda harus menjadi sangat optimis dalam keyakinan diri yang total, agar semua latihan mental yang Anda lakukan tersebut dapat membuka kesadaran Anda untuk mewujudkannya dalam realitas.

Setiap selesai latihan mental, Anda harus meningkatkan kesadaran diri untuk membangkitkan energi perubahan. Sebab, mental Anda yang terlatih itu perlu kesadaran transformatif dari imajinasi menjadi realitas.

Bila Anda membiarkan diri terus-menerus hidup dalam energi visualisasi, tanpa menyelaraskannya dengan aliran kesadaran transformatif diri yang kuat, Anda tidak akan menemukan kehidupan nyata dalam dunia nyata. Pastikan setiap latihan mental Anda terhubungkan ke dalam tubuh, emosi dan energi untuk dihadirkan dalam dunia nyata, dan tidak terjebak dalam dunia imajinasi.

Kembangkan kekuatan sadar untuk mengambil kendali dari unsur-unsur sugestif di lingkungan kehidupan Anda. Hapuskan semua unsur-unsur sugestif negatif dari kamus kehidupan batin Anda, dan kuatkan kesadaran Anda hanya untuk mendengarkan unsur-unsur sugestif positif secara konsisten dengan tujuan membuat diri Anda optimis dan positif.

Siapa pun orang-orang yang hidup di sekitar Anda, kaitkan mereka hanya dengan kehidupan positif dan optimis. Bila Anda dikelilingi oleh orang-orang negatif dan pesimis, maka semua latihan mental Anda akan berujung pada ketidakberhasilan. Dan Anda hanya akan terperangkap dalam jebakan mimpi, serta selalu kehilangan sugesti positif oleh energi negatif dari orang-orang pesimis di sekitar Anda.

Hiduplah di sekitar para pemenang. Bila Anda ingin semua latihan mental Anda mewujudkan sukses terhadap harapan dan keinginan Anda, maka Anda harus mendekatkan diri dan menyatukan hati dalam lingkungan para pemenang, serta menjauhkan diri dari orang-orang negatif, yang selalu tidak dapat dirubah karena mental pesimis.

Lingkungan kehidupan Anda sangat berpengaruh untuk keberhasilan atas semua impian Anda. Lingkungan kehidupan yang pesimis dan negatif selalu menjadi penghalang dalam menjadikan diri Anda positif. Bila Anda tetap bertahan dalam lingkungan pesimis, maka semua upaya latihan mental Anda akan membuat Anda frustasi dan jauh dari prestasi.

Lihatlah diri Anda hidup dalam realitas impian Anda. Gunakan teknik visualisasi untuk mendekatkan energi positif Anda kepada realitas yang Anda impikan, harapkan, dan inginkan. Miliki gambaran mental yang sangat kuat untuk semua impian dan harapan Anda.

Lalu, sadarkan diri Anda untuk memperogram ulang hati nurani Anda dengan nilai-nilai yang menggerakan Anda menuju semangat mewujudkan impian menjadi realitas.

Mevisualisasikan Keinginan

MENGAPA PERLU MEVISUALISASIKAN YANG DIINGINKAN?

"Anda Yang Cerdas Melakukan Visualisasi; Anda Yang Mampu Membayangkan Sesuatu, Anda Yang Berani Bertindak Melakukan Yang Anda Bayangkan; Anda Yang Mampu Menjadi Kreatif Bersama Visualisasi, Akan Menjadi Pribadi Yang Menghasilkan Realitas Dari Visualisasi Tersebut." –

Seorang pengusaha kaya raya yang saya kenal, setiap hari dikantornya, sebagian besar waktunya, dia gunakan untuk duduk diam, dan mevisualisasikan tujuan bisnisnya untuk diwujudkan melalui rencana-rencana bisnisnya.

Pengusaha ini, jarang sekali terlibat dalam rutinitas, dan dia juga sangat tidak suka sering-sering sibuk dalam berbagai rapat di kantornya. Dia sangat santai dan sangat tenang dalam memimpin bisnisnya. Dia akan memanggil orang-orangnya, saat dia merasa perlu mengarahkan mereka untuk kembali ke tujuan dan arah yang sesuai rencana.

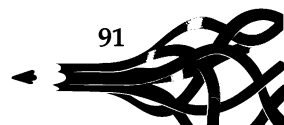
Sebagian besar waktunya, dia gunakan untuk mevisualisasikan banyak hal buat kehidupan bisnis dan karyawannya. Tetapi, oleh sebagian karyawan yang tidak paham tentang kekuatan visualisasi, menganggap bosnya ini enak-enakan, dan hanya menunggu keuntungan dari hasil kerja keras mereka.

Dia pernah mengatakan bahwa dengan melakukan visualisasi terhadap tujuan yang ingin dia capai, maka sebelum tujuan itu terwujud, dia sudah tahu bentuk dari hasil akhirnya, dan dia juga sudah bisa merasakan keuntungan yang akan dia dapatkan setelah tujuan itu terwujud. Hal ini membuat dirinya menjadi lebih berintuisi untuk memilih tujuan yang benar-benar sangat menguntungkan bisnisnya, daripada berspekulasi dengan rencana-rencana bisnis yang tidak jelas.

Visualisasi yang baik akan meningkatkan citra mental; mental yang terlatih untuk dapat menggambarkan realitas di dalam pikiran, akan mampu memetakan semua rencana secara sangat rinci di dalam pikiran, sebelum dituangkan di atas kertas.

Saat setiap kali mental mampu memutar ulang semua gambaran realitas yang diinginkan, akan membuat mental mampu menghasilkan sebuah gambaran realitas yang sangat sempurna dan ideal, sehingga dapat diekspresikan melalui kerja keras untuk menjadi kinerja seperti yang direncanakan.

Dengan memiliki kemampuan untuk melihat tujuan, dan hasil yang diciptakan oleh tujuan itu dipikiran, akan membuat diri dapat sangat dekat dengan yang diinginkan.

Semakin jelas keinginan tergambar di dalam pikiran dan perasaan, semakin berpotensi keinginan itu untuk diwujudkan ke dalam realitas hidup.

Visualisasi dengan intensitas yang wajar dalam konsistensi perilaku kehidupan, akan menghasilkan emosi yang sangat cerdas untuk mewujudkan impian dan harapan menjadi tujuan yang gampang untuk direalisasikan.

Impian Perlu Tindakan Besar

> "Hidup Tanpa Tindakan Besar Dan Berani, Hanya Akan Membuat Hidup Berjalan Di Tempat Secara Lambat."-

Anda yang menginginkan sebuah hasil besar harus berani bersikap dengan tegas dan profesional. Sikap yang membiarkan sebuah impian berlalu tanpa tindakan adalah sikap yang akan memadamkan api potensi sukses, tanpa tindakan Anda tidak akan mendapatkan apa-apa dalam hidup.

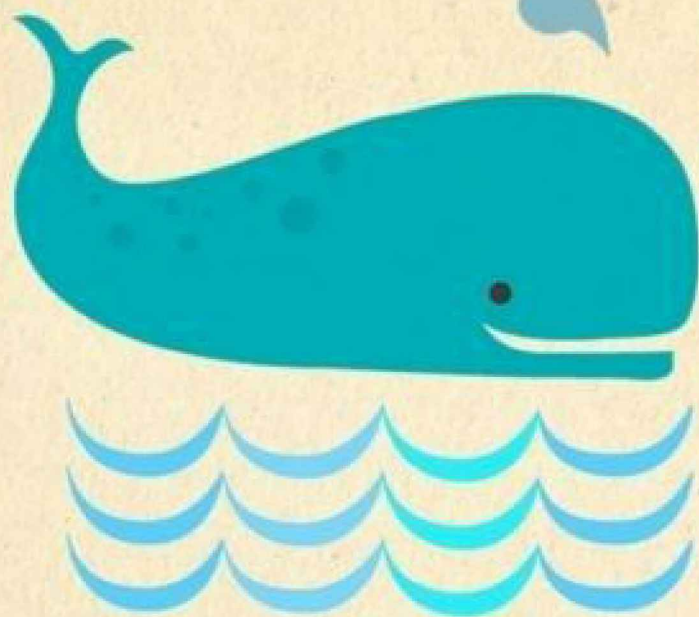
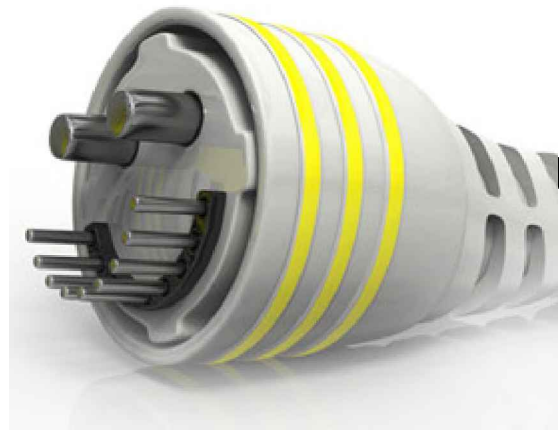
Kesadaran Anda untuk selalu siap melakukan tindakan besar akan membuat Anda menjadi pribadi yang berani untuk bersikap hebat dalam setiap aspek kehidupan. Melakukan tindakan besar dalam hidup memerlukan keyakinan yang kuat dan perasaan percaya diri yang tinggi, tanpa keyakinan dan kepercayaan diri, Anda tidak akan mampu berpikir besar untuk melakukan tindakan yang hebat dalam hidup Anda.

Hidup Anda tergantung pada sikap Anda terhadap kualitas dari tindakan-tindakan yang Anda lakukan. Tindakan-tindakan tanpa kualitas hanya akan membuat semua langkah Anda berpotensi menciptakan persoalan untuk menghambat perjalanan sukses Anda.

Untuk itu, lakukan tindakan-tindakan besar yang terukur dan terkendali dari risiko, Anda tidak hanya cukup menjadi seorang pemberani dalam hidup, tapi juga harus bertanggungjawab atas setiap tindakan yang Anda lakukan. Selalu persiapkan diri Anda secara mandiri dalam balutan rasa tanggung jawab yang tinggi, gunakan akal sehat dan logika, dan pastikan bahwa Anda selalu merawat daya tahan mental Anda dari ancaman apa pun.

Anda dilahirkan untuk meraih keberhasilan dalam setiap momen hidup Anda, apa pun itu wujudnya. Anda hanya perlu bertindak dan berpikir positif. Bertindaklah dalam kreatifitas yang mampu melewati batas-batas rasional, agar Anda bisa menemukan sesuatu yang baru dalam hidup Anda, tapi semua tindakan-tindakan itu harus tetap dalam koridor moral dan etika yang penuh tanggung jawab.

Pastikan Anda telah mengetahui tujuan yang hendak Anda capai, lalu bertindaklah dengan terukur dalam rencana kerja yang profesional. Di sepanjang proses kreatifitas Anda, jangan lalai untuk belajar pengetahuan baru, agar Anda bisa menjadi lebih bijak dalam menemukan hasil inovasi yang hebat. Yakinkan terus diri Anda bahwa Anda pasti bisa meraih segala impian Anda dengan sempurna.

Dan, ingatlah selalu kata-kata Michael Jordan bahwa “Anda gagal dalam semua tembakan yang tidak Anda lakukan.” Jadi, mulailah bertindak dan lakukan tembakan-tembakan jitu ke arah sasaran hidup yang hendak Anda capai. Selamat mencoba!

look at you
THEY BECOME
HAPPY too

Bagaimana Menemukan Kebahagiaan Hanya Dalam 5 Menit?

Saran umum yang sering kita dengar tentang cara mendapatkan kebahagiaan adalah dengan merubah sikap atau kebiasaan kita. Ini sangat tepat, namun kadang-kadang di situasi tertentu kita memerlukan cara yang mudah dan cepat untuk segera mengangkat mental kita dari keterpurukan.

Kabar baiknya adalah ada metode-metode sederhana yang dapat dengan instan mengangkat mental anda segera.

Dibawah ini adalah daftar metode bagaimana anda dapat menemukan kebahagiaan hanya dalam waktu 5 menit, berikut penjelasan bagaimana masing-masing metode tersebut bekerja.

Sedikit tips sebelum anda membaca lebih jauh : Jika anda hanya sekedar membaca dan kemudian mengangguk-ngangguk tanda setuju, anda tidak akan mendapatkan pengalaman apa-apa.

Saya sangat menyarankan anda untuk mempraktekannya. Tidak sulit dan percayalah anda akan mendapatkan sesuatu dari metode tersebut.

1. Tulislah daftar terima kasih

> "Rasa terima kasih adalah kunci menuju hidup bahagia, karena jika kita tidak berterima kasih, maka seberapa pun yang kita miliki, kita tidak akan bahagia – sebab kita selalu ingin sesuatu yang lain atau sesuatu yang lebih terus."
>
> - David Steindl Rast –

Kita sering tidak menyadari bahwa betapa banyak hal-hal yang kita sebetulnya dapat berterima kasih. Saya beri contoh sedikit saja untuk memancing otak anda : anda dapat makan 3 kali sehari, anda dapat menyelesaikan pekerjaan anda, anda dapat pulang ke rumah dengan selamat, anda dapat

bermain-main dengan anak anda, anda bisa berjalan-jalan bersama teman-teman, anda dapat medengarkan lagu kesayangan anda, anda dalam keadaan sehat, dan masih banyak lagi yang lain.

Suatu penelitian mengatakan bahwa orang-orang yang hidupnya dipenuhi dengan rasa terima kasih dilaporkan tidak mengalami gangguan kesehatan yang berarti dan merasakan kehidupannya jauh lebih baik secara keseluruhan. Mereka bahkan membuat perkembangan yang positif atas pencapaian tujuan-tujuan penting dalam hidup mereka.

Latihan sederhana 5 menit ini saya yakin dapat merubah hidup anda :

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Ambil sebuah pena.

– Ambil secarik kertas.

– Rewind otak anda semenjak anda bangun tadi pagi sampai dengan anda menulis saat ini.

– Tulislah 5 hal yang anda berterima kasih dalam hidup anda.

– Lakukan 5 menit setiap hari untuk mendapatkan manfaat yang permanen.

2. Rayakan lepasnya rasa terbelenggu anda

> "Kebahagiaan selalu terlihat kecil jika anda hanya memegangnya di tangan anda, tetapi jika anda melepaskannya, anda akan belajar betapa besar dan berharganya kebahagiaan tersebut."
>
> - Maxim Gorky –

Saya akan memberikan sedikit ilustrasi : salah satu hal yang membuat kita merasa senang adalah ketika kita baru saja sembuh dari sakit. Setelah sekian lama kita terbaring di atas ranjang ditambah selera makan yang tidak enak, akhirnya kita dapat merasakan kebahagiaan karena kita dapat beraktivitas kembali dengan normal.

Oke, latihan berikut ini akan menciptakan suasana hati yang mirip dengan kejadian diatas.

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Pasang alarm untuk berbunyi dalam 5 menit.

– Tutup mata anda secara melingkar dengan seutas kain.

– Lakukan aktivitas rutin anda sejauh yang anda mampu.

– Ketika alarm berbunyi, bukalah tutup mata anda.

3. Regangkan otot-otot anda

> "Bergerak adalah obat untuk membuat perubahan terhadap fisik, emosi dan mental seseorang."
>
> - Carol Welch –

Orang-orang yang berlatih yoga telah membuktikan bahwa mereka memiliki perasaan dan kondisi tubuh yang jauh lebih baik, sekalipun sesi yang mereka lakukan cukup singkat. Yoga memang bukan konsumsi kebanyakan orang dan dibutuhkan komitmen yang tinggi untuk melakukannya.

Anda dapat menggantinya dengan gerakan-gerakan peregangan yang sederhana. Saya biasa melakukannya, terutama setelah lama duduk di depan laptop. Setelah melakukan peregangan-peregangan, perasaan saya menjadi lebih baik.

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

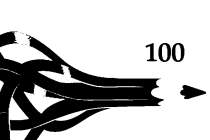
– Putarlah kepala anda dengan perlahan searah jarum jam, kemudian berlawanan arah jarum jam.

– Ayunkan tangan kiri dan kanan anda melingkar ke arah depan, setelah itu ke arah belakang.

– Putarlah pinggang anda. Lakukan searah jarum jam, setelah itu berlawanan arah jarum jam.

– Jongkoklah dengan posisi kaki kiri diluruskan ke samping. Lakukan hal yang sama dengan kaki kanan.

4. Ambillah nafas yang dalam

> "Tariklah nafas dan Tuhan akan mendekati anda. Tahanlah nafas dan Tuhan tetap bersama anda. Hembuskan nafas maka anda akan mendekat pada Tuhan. Tetaplah berhembus dan pasrah kepada Tuhan."
>
> \- Krishnamacharya –

Apakah anda mempunyai nafas yang dalam atau dangkal? Kebanyakan orang mempunyai nafas yang dangkal. Untuk mengetahuinya cobalah lakukan test berikut ini :

Taruhlah telapak tangan anda di perut bagian bawah dan ambillah nafas yang panjang/dalam. Jika perut anda masuk ke dalam saat anda menarik nafas, maka anda tergolong mempunyai nafas yang dangkal. Jika sebaliknya perut anda terdorong keluar, maka anda mempunyai nafas yang dalam.

Tidak masalah anda mempunyai nafas yang dalam atau dangkal, lakukan saja hal-hal dibawah ini.

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Tarik nafas selama 4 hitungan (detik).

– Tahan nafas selama 16 hitungan.

– Buang nafas secara perlahan selama 8 hitungan.

– Lakukan ini sebanyak 10 kali.

5. Rasakan detak jantung anda.

> “Kebahagiaan bergetar dengan setiap denyut jantungku.”
>
> - Emily Logan Decens –

Anda mungkin sudah pernah mendengar nasihat : berbahagialah, sebab anda hidup! Kita semua tahu bahwa kita memang hidup, namun kita seringkali jarang ‘merasakan’ bahwa kita hidup. Cara tercepat untuk menyadari bahwa anda hidup adalah dengan merasakan aliran darah melalui urat nadi anda.

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Taruhlah 2-3 jari anda di bagian dalam pergelangan tangan anda.

– Rasakan aliran darah yang mengalir pada setiap detak jantung.

– Hitunglah berapa jumlah detak jantung per menit jika diperlukan.

– Renungkan apa tujuan anda hidup.

6. Ingatlah kembali perjalanan tangan anda

Penelitian menemukan bahwa ketika anda membuat suatu usaha untuk mengingat kembali kejadian-kejadian dalam hidup anda, maka ingatan anda akan bekerja untuk anda dan akan menemukan kebahagiaan dalam kejadian-kejadian tersebut.

Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Bukalah telapak tangan anda dan lihatlah.

– Ingatlah apa saja yang sudah tangan anda lakukan sepanjang hidup anda.

– Bangkitkan kembali saat tersebut sedetail mungkin ketika anda berhasil mengingatnya.

7. Tetaplah dalam kesunyian

> "Kebahagiaan laksana kupu-kupu, dimana ketika anda berusaha meraihnya, ia akan semakin menjauh dari jangkauan anda. Namun, ketika anda duduk dengan tenang, ia akan menghampiri anda."
>
> - Nathaniel Hawthorne –

Kesunyian menawarkan harta karun tersembunyi yang hanya sedikit orang dapat mengaksesnya. Banyak orang tidak memiliki akses tersebut bukan karena mereka tidak mengetahui caranya, tetapi lebih ke arah mereka tidak betul-betul menyediakan waktu untuk tetap dalam keheningan.

Kesunyian mungkin sangat tidak nyaman pada saat pertama kali, karena anda sudah terbiasa dengan suara-suara disekeliling anda sepanjang waktu.

Saya jadi teringat kembali salah satu lagu favorit saya : The Sound of Silence, oleh Simon and Garfunkel. Bagi anda yang ingin mendengarkannya bisa klik disini.

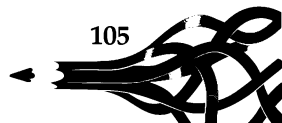
Bagaimana menemukan kebahagiaan dalam 5 menit :

– Matikan TV dan alat-alat lainnya yang mengeluarkan suara.

– Pasang alarm untuk 5 menit.

– Duduk dan dengarkan suara keheningan.

– Rasakan kuping anda ketika mendengarkan suara kesunyian.

Para pembaca yang budiman, semoga 7 cara diatas bermanfaat dan dapat memotivasi anda.

Kisah Inspiratif *Public Figure* Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif

1. Nancy Matthews Edison

Suatu hari, seorang bocah berusia 4 tahun, agak tuli dan bodoh di sekolah, pulang ke rumahnya membawa secarik kertas dari gurunya. ibunya membaca kertas tersebut, " Tommy, anak ibu, sangat bodoh. kami minta ibu untuk mengeluarkannya dari sekolah."

Sang ibu terhenyak membaca surat ini, namun ia segera membuat tekad yang teguh, " anak saya Tommy, bukan anak bodoh. saya sendiri yang akan mendidik dan mengajar dia."

Tommy bertumbuh menjadi Thomas Alva Edison, salah satu penemu terbesar di dunia. dia hanya bersekolah sekitar 3 bulan, dan secara fisik agak tuli, namun itu semua ternyata bukan penghalang untuk terus maju.

Tak banyak orang mengenal siapa Nancy Mattews, namun bila kita mendengar nama Edison, kita langsung tahu bahwa dialah penemu paling berpengaruh dalam sejarah. Thomas Alva Edison menjadi seorang penemu dengan

1.093 paten penemuan atas namanya. siapa yang sebelumnya menyangka bahwa bocah tuli yang bodoh sampai-

sampai diminta keluar dari sekolah, akhirnya bisa menjadi seorang genius? jawabannya adalah ibunya!

Ya, Nancy Edison, ibu dari Thomas Alva Edison, tidak menyerah begitu saja dengan pendapat pihak sekolah terhadap anaknya. Nancy yang memutuskan untuk menjadi guru pribadi bagi pendidikan Edison dirumah, telah menjadikan puteranya menjadi orang yang percaya bahwa dirinya berarti. Nancy yang memulihkan kepercayaan diri Edison, dan hal itu mungkin sangat berat baginya. namun ia tidak sekalipun membiarkan keterbatasan membuatnya berhenti...

2. Joanne Kathleen Rowling

Sejak kecil, Rowling memang sudah memiliki kegemaran menulis. bahkan di usia 6 tahun, ia sudah mengarang sebuah cerita berjudul Rabbit. ia juga memiliki kegemaran tanpa malu-malu menunjukan karyanya kepada teman- teman dan orangtuanya. kebiasaan ini terus dipelihara hingga ia dewasa. daya imajinasi yang tinggi itu pula yang kemudian melambungkan namanya di dunia.

Akan tetapi, dalam kehidupan nyata, Rowling seperti tak henti disera masalah. Keadaan yang miskin, yang bahkan membuat ia masuk dalam kategori pihak yang berhak memperoleh santunan orang miskin dari pemerintah Inggris, itu masih ia alami ketika Rowling menulis seri Harry Potter yang pertama.

Ditambah dengan perceraian yang ia alami, kondisi yang serba sulit itu justru semakin memacu dirinya untuk segera menulis dan menuntaskan kisah penyihir cilik bernama Harry Potter yang idenya ia dapat saat sedang berada dalam sebuah kereta api. Pada 1995, dengan susah payah, karena tak memiliki uang untuk memfotocopy naskahnya, Rowling terpaksa menyalin naskahnya itu dengan mengetik ulang menggunakan sebuah mesin ketik manual.

Naskah yang akhirnya selesai dengan perjuangan susah payah itu tidak lantas langsung diterima dan meledak di pasaran. Berbagai penolakan dari pihak penerbit harus ia alami terlebih dahulu. Diantaranya, adalah karena semula ia mengirim naskah dengan memakai nama aslinya, Joanne

Rowling. Pandangan meremehkan penulis wanita yang masih kuat membelenggu para penerbit dan kalangan perbukuan menyebabkan ia menyiasati dengan menyamarkan namanya menjadi JK Rowling. memakai dua huruf konsonan dengan harapan ia akan sama sukses dengan penulis cerita anak favoritnya CS Lewis.

Akhirnya keberhasilan pun tiba. Harry Potter luar biasa meledak dipasaran. semua itu tentu saja adalah hasil dari sikap pantang menyerah dan kerja keras yang luar biasa. Tak ada kesuksesan yang dibayar dengan harga murah.

3. Steve Jobs

Pada 1976, bersama rekannya Steve Wozniak, Jobs yang baru berusia 21 tahun mulai mendirikan Apple Computer. co di garasi milik keluarganya. Dengan susah payah mengumpulkan modal yang diperoleh dengan menjual barang" mereka yang paling berharga, usaha itu pun dimulai.

Komputer pertama mereka, Apple 1 berhasil mereka jual sebanyak 50 unit kepada sebuah toko lokal. Dalam beberapa tahun, usaha mereka cukup berkembang pesat sehingga tahun 1983, Jobs menggaet John Sculley dari Pepsi Cola untuk memimpin perusahaan itu.

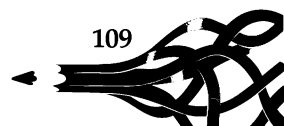
Sampai sejauh itu, Apple Computer menuai kesuksesan dan makin menancapkan pengaruhnya dalam industri komputer

terlebih dengan diluncurkannya Macintosh. Namun, pada tahun 1985, setelah konflik dengan Sculley, perusahaan memutuskan memberhentikan pendiri mereka, yaitu Steve Jobs sendiri.

Setelah menjual sahamnya, Jobs yang mengalami kesedihan luar biasa banyak menghabiskan waktu dengan bersepeda dan berpergian ke Eropa. Namun, tak lama setelah itu, pemecatan tersebut rupanya justru membawa semangat baru bagi dirinya. Ia pun memulai usaha baru yaitu perusahaan komputer NeXT dan perusahaan animasi Pixar.

NeXT yang sebenarnya sangat maju dalam hal teknologinya ternyata tidak membawa hasil yang baik secara komersil. akan tetapi, Pixar adalah sebuah kisah sukses lain berkat tangan dinginnya. Melalui Pixar, Jobs membawa trend baru dalam dunia film animasi seiring dengan diluncurkannya film produksinya Toy Story dan selanjutnya Finding Nemo dan The Incredibles.

Sepeninggal Jobs dan semakin kuatnya dominasi IBM dan microsoft membuat Apple kalah bersaing dan nyaris terpuruk. Maka, pada 1997, Jobs dipanggil kembali untuk mengisi posisi pimpinan sementara. Dengan mengaplikasi teknologi yang dirancang di NeXT, kali ini Apple kembali bangkit dengan berbagai produk berteknologi maju macam MacOS X, IMac dan salah satu yang fenomenal yaitu iPod dan Ipad.

Kisah sukses Steve Jobs mengajarkan kepada kita bahwa

tidak ada kesuksesan yang instan. Penolakan dan kegagalan seringkali mewarnai perjalanan hidup kita, tapi jangan biarkan semua itu membuat kita berhenti.

4. Oprah Winfrey

Bermodal keberanian —Menjadi Diri Sendiri, Oprah menjadi presenter paling populer di Amerika dan menjadi wanita selebritis terkaya versi majalah Forbes, dengan kekayaan lebih dari US $ 1 Milyar. Copy acara —The Oprah Winfrey Show|| telah diputar di hampir seluruh penjuru bumi ini.

Tahukah Anda?

Lahir di Mississisipi dari pasangan Afro-Amerika dengan nama Oprah Gail Winfrey. Ayahnya mantan serdadu yang kemudian menjadi tukang cukur, sedang ibunya seorang pembantu rumah tangga. Karena keduanya berpisah maka Oprah kecil pun diasuh oleh neneknya di dilingkungan yang kumuh dan sangat miskin. Luarbiasanya, di usia 3 tahun Oprah telah dapat membaca Injil dengan keras.

—"Membaca adalah gerai untuk mengenal dunia." katanya dalam suatu wawancaranya.

Pada usia 9 tahun, Oprah mengalami pelecehan seksual, dia diperkosa oleh saudara sepupu ibunya beserta teman-temannya dan terjadi berulang kali. Di usia 13 tahun Oprah harus menerima kenyataan hamil dan melahirkan, namun bayinya meninggal dua minggu setelah dilahirkan.

Setelah kejadian itu, Oprah lari ke rumah ayahnya di Nashville. Ayahnya mendidik dengan sangat keras dan disiplin tinggi. Dia diwajibkan membaca buku dan membuat ringkasannya setiap pekan. Walaupun tertekan berat, namun kelak disadari bahwa didikan keras inilah yang menjadikannya sebagai wanita yang tegar, percaya diri dan berdisiplin tinggi.

Prestasinya sebagai siswi teladan di SMA membawanya terpilih menjadi wakil siswi yang diundang ke Gedung Putih. Beasiswa pun di dapat saat memasuki jenjang perguruan tinggi. Oprah pernah memenangkan kontes kecantikan, dan saat itulah pertama kali dia menjadi sorotan publik..

Karirnya dimulai sebagai penyiar radio lokal saat di bangku SMA. Karir di dunia TV di bangun diusia 19 tahun. Dia menjadi wanita negro pertama dan termuda sebagai pembaca berita stasiun TV lokal tersebut. Oprah memulai debut talkshow TVnya dalam acara People Are Talking. Dan keputusannya untuk pindah ke Chicago lah yang akhirnya membawa Oprah ke puncak karirnya.

The Oprah Winfrey Show menjadi acara talkshow dengan rating tertinggi berskala nasional yang pernah ada dalam sejarah pertelevisian di Amerika. Sungguh luar biasa!

Latar belakang kehidupannya yang miskin, rawan kejahatan dan diskriminatif mengusik hatinya untuk berupaya membantu sesama. Tayangan acaranya di telivisi selalu sarat dengan nilai kemanusiaan, moralitas dan pendidikan.

Oprah sadar, bila dia bisa mengajak seluruh pemirsa televisi, maka bersama, akan mudah mewujudkan segala impiannya demi membantu mereka yang tertindas.

Oprah juga dikenal dengan kedermawanannya. Berbagai yayasan telah disantuni, antara lain, rumah sakit dan lembaga riset penderita AIDs, berbagai sekolah, penderita ketergantungan, penderita cacat dan banyak lagi.

Pada 2 januari 2007 lalu, Oprah menghadiri peresmian sekolah khusus anak-anak perempuan di kota Henley-on-Klip, di luar Johannesburg, Afrika selatan, yang didirikannya bersama dengan pemirsa acara televisinya. Oprah menyisihkan 20 juta pounsterling atau sekitar 340 milyiar rupiah dari kekayaannya. ―Dengan memberi pendidikan yang baik bagi anak2 perempuan ini, kita akan memulai mengubah bangsa ini‖ ujarnya berharap.

Kisah Oprah Winfrey ialah kisah seorang anak manusia yang tidak mau meratapi nasib. Dia berjuang keras untuk keberhasilan hidupnya, dan dia berhasil. Dia punya mental baja dan mampu mengubah nasib, dari kehidupan nestapa menjadi manusia sukses yang punya karakter. Semangat perjuangannya pantas kita teladani!

5. 7-UP

Tentu kamu mengenal 7up. merk softdrink rasa jeruk nipis ini terbilang cukup populer di penjuru dunia. dibalik ketenaran merk 7up rupanya ada kisah yang sangat menarik untuk kita pelajari tentang arti "pantang menyerah".

Awal mulanya perusahaan ini mengambil nama 3up sebagai merek sodanya. Namun sayangnya, usaha ini gagal. kemudian si pendiri kembali memperjuangkan bisnisnya dan mengganti namanya dengan 4up.

Malangnya, produk ini pun bernasib sama dengan sebelumnnya. selanjutnya dia berusaha bangkit lagi dan mengganti lagi namanya menjadi 5up. Gagal lagi. kecintaanya pada soda membuatnya tak menyerah dan berusaha lagi dengan nama baru 6up. Produk ini pun gagal dan dia pun menyerah.

Beberapa tahun kemudian, orang lain muncul dan membuat soda dengan nama 7up dan mendapat sukses besar! Mungkin kita tidak tahu kapan usaha kita akan membuahkan hasil, tapi suatu saat nanti pastilah waktu itu akan tiba. Justru karena kita tidak tahu kapan waktu keberhasilan kita, maka jangan pernah kita menghentikan usaha kita dan memutuskan untuk menyerah. 3up gagal, buatlah 4up! 4up gagal, dirikan 5up! bahkan meski harus muncul 6up, 7up, 8up, atau 100up sekalipun, jangan pernah berhenti sampai jerih payah kita membuahkan hasil.

Percayalah bahwa Tuhan menghargai usaha kita. Keberhasilan tidak datang pada orang yang malas berjuang dan gampang menyerah. Tunjukan kualitas iman kita melalui ketekunan kita dalam berjuang! tetap semangat!

6. Mark Zuckerberg (Facebook)

Facebook iawalnyadibuat sebagai situs jaringan pertemanan terbatas pada kalangan kampus pembuatnya, yakni Mark Zuckerberg. Mahasiswa Harvard University tersebut-kala itu-mencoba membuat satu program yang bisa menghubungkan teman-teman satu kampusnya. Karena itulah, nama situs yang digagas oleh Mark adalah Facebook.

Nama ini ia ambil dari buku Facebook, yaitu buku yang biasanya berisi daftar anggota komunitas dalam satu kampus. Pada sejumlah college dan sekolah preparatory di Amerika Serikat, buku ini diberikan kepada mahasiswa atau staf fakultas yang baru agar bisa lebih mengenal orang lain di kampus bersangkutan.

Pada sekitar tahun 2004, Mark yang memang hobi mengotak-atik program pembuatan website berhasil menulis kode orisinal Facebook dari kamar asramanya. Untuk membuat situs ini, ia hanya butuh waktu sekitar dua mingguan.

Pria kelahiran Mei 1984 itu lantas mengumumkan situsnya dan menarik rekan-rekannya untuk bergabung. Hanya dalam jangka waktu relatif singkat-sekitar dua minggu-Facebook telah mampu menjaring dua per tiga lebih mahasiswa Harvard sebagai anggota tetap.

Mendapati Facebook mampu menjadi magnet yang kuat untuk menarik banyak orang bergabung, ia memutuskan mengikuti jejak seniornya-Bill Gates-memilih drop out untuk menyeriusi situsnya itu. Bersama tiga rekannya-andre McCollum, Dustin Moskovitz, dan Chris Hughes-Mark kemudian membuka keanggotaan Facebook untuk umum.

Mark ternyata tak sekadar nekad. Ia punya banyak alasan untuk lebih memilih menyeriusi Facebook. Mark dan rekannya berhasil membuat Facebook jadi situs jaringan pertemanan yang segera melambung namanya, mengikuti tren Friendster yang juga berkembang kala itu.

Namun, agar punya nilai lebih, Mark pun mengolah Facebook dengan berbagai fitur tambahan. Dan, sepertinya kelebihan fitur inilah yang membuat Facebook makin digemari. Bayangkan, Ada 9.373 aplikasi yang terbagi dalam 22 kategori yang bisa dipakai untuk menyemarakkan halaman Facebook, mulai chat, game, pesan instan, sampai urusan politik dan berbagai hal lainnya.

Hebatnya lagi, sifat keanggotaan situs ini sangat terbuka. Jadi, data yang dibuat tiap orang lebih jelas dibandingkan situs pertemanan lainnya. Hal ini yang membuat orang makin nyaman dengan Facebook untuk mencari teman, baik yang sudah dikenal ataupun mencari kenalan baru di berbagai belahan dunia.

Sejak kemunculan Facebook tahun 2004 silam, anggota terus berkembang pesat. Prosentase kenaikannya melebihi

seniornya, Friendster.

Dengan berbagai keunggulan dan jumlah peminat yang luar biasa, Facebook menjadi ‗barang dagangan' yang sangat laku. Tak heran, raksasa software microsoft pun tertarik meminangnya. Dan, konon, untuk memiliki saham hanya 1,6 persen saja, microsoft harus mengeluarkan dana tak kurang dari US$ 240 juta. Ini berarti nilai kapitalisasi saham Facebook bisa mencapai US$15 miliar! Tak heran, Mark kemudian dinobatkan sebagai miliarder termuda dalam sejarah yang memulai dari keringatnya sendiri.

Niat Mark Zuckerberg untuk sekadar‗menyatukan' komunitas kampusnya dalam sebuah jaringan ternyata berdampak besar. Hal ini telah mengantar pria yang baru berusia 23 tahun ini menjadi miliarder termuda dalam sejarah.

Sungguh, kejelian melihat peluang dan niatan baiknya ternyata mampu digabungkan menjadi sebuah nilai tambah yang luar biasa. Ini menjadi contoh bagi kita, bahwa niat baik ditambah perjuangan dan ketekunan dalam menggarap peluang akan melahirkan kesempatan yang dapat mengubah hidup makin bermakna.

Tiada Ketekunan Yang Tidak Membawa Hasil...

7. Bill Gates & Paul Allen

William Henry Gates III atau lebih terkenal dengan sebutan Bill Gates, lahir di Seatle, Washington pada tanggal 28 Oktober 1955. Ayah Bill, Bill Gates Jr., bekerja di sebuah firma hukum sebagai seorang pengacara dan ibunya, Mary, adalah seorang mantan guru. Bill adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Sejak kecil Bill mempunyai hobi —hiking,bahkan hingga kini pun kegiatan ini masih sering dilakukannya bila ia sedang —berpikir.

Bill kecil mampu dengan mudah melewati masa sekolah dasar dengan nilai sangat memuaskan, terutama dalam pelajaran IPA dan Matematika. Mengetahui hal ini orang tua Bill, kemudian menyekolahkannya di sebuah sekolah swasta yang terkenal dengan pembinaan akademik yang baik, bernama —LAKESIDE.

Pada saat itu , Lakeside baru saja membeli sebuah komputer, dan dalam waktu seminggu, Bill Gates, Paul Allen dan beberapa siswa lainnya (sebagian besar nantinya menjadi programmer pertama microsoft) sudah menghabiskan semua jam pelajaran komputer untuk satu tahun.

Kemampuan komputer Bill Gates sudah diakui sejak dia masih bersekolah di Lakeside. Dimulai dengan meng*hack* komputer sekolah, mengubah jadwal, dan penempatan siswa. Pada1968, Bill Gates, Paul Allen, dan dua hackers lainnya disewa oleh Computer Center Corp. untuk menjadi tester sistem keamanan perusahaan tersebut. Sebagai balasan,

mereka diberikan kebebasan untuk menggunakan komputer perusahaan. Menurut Bill saat itu lah mereka benar- benar dapat —memasuki|| komputer. Dan disinilah mereka mulai mengembangkan kemampuan menuju pembentukan microsoft, 7 tahun kemudian.

Selanjutnya kemampuan Bill Gates semakin terasah. Pembuatan program sistem pembayaran untuk Information Science Inc, merupakan bisnis pertamanya. Kemudian bersama Paul Ellen mendirikan perusahaan pertama mereka yang disebut Traf-O-Data.

Mereka membuat sebuah komputer kecil yang mampu mengukur aliran lalu lintas. Bekerja sebagai debugger di perusahaan kontrkator pertahanan TRW, dan sebagai penanggungjawab komputerisasi jadwal sekolah, melengkapi pengalaman Bill Gates.

Musim gugur 1973, Bill Gates berangkat menuju Harvard University dan terdaftar sebagai siswa fakultas hukum. Bill mampu dengan baik mengikuti kuliah, namun sama seperti ketika di SMA, perhatiannya segera beralih ke komputer. Selama di Harvard, hubungannya dengan Allen tetap dekat.

Bill dikenal sebagai seorang jenius di Harvard. Bahkan salah seorang guru Bill mengatakan bahwa Bill adalah programmer yang luar biasa jenius, namun seorang manusia yang menyebalkan.

Desember 1974, saat hendak mengunjungi Bill Gates, Paul Allen membaca artikel majalah Popular Electronics dengan judul —World`s First Microcomputer Kit to Rival Commercial Models. Artikel ini memuat tentang komputer mikro pertama Altair 9090. Allen kemudian berdiskusi dengan Bill Gates. Mereka menyadari bahwa era —komputer rumah|| akan segera hadir dan meledak, membuat keberadaan software untuk komputer - komputer tersebut sangat dibutuhkan. Dan ini merupakan kesempatan besar bagi mereka.

Kemudian dalam beberapa hari, Gates menghubungi perusahaan pembuat Altair, MITS (Micro Instrumentation and Telemetry Systems). Dia mengatakan bahwa dia dan Allen, telah membuat BASIC yang dapat digunakan pada Altair. Tentu saja ini adalah bohong. Bahkan mereka sama sekali belum menulis satu baris kode pun.

MITS, yang tidak mengetahui hal ini, sangat tertarik pada BASIC. Dalam waktu 8 minggu BASIC telah siap. Allen menuju MITS untuk mempresentasikan BASIC. Dan walaupun, ini adalah kali pertama bagi Allen dalam mengoperasikan Altair, ternyata BASIC dapat bekerja dengan sempurna. Setahun kemudian Bill Gates meninggalkan Harvard dan mendirikan microsoft.

Kisah Bill Gates Meninggalkan Harvard Demi Mengejar Impian

Ketika ia bosan dengan Harvard, Gates melamar pekerjaan-pekerjaan yang berhubungan dengan komputer di daerah

Boston. Gates mendorong Paul Allen untuk mencoba melamar sebagai pembuat program di Honey-well agar keduanya dapat melanjutkan impian mereka untuk mendirikan sebuah perusahaan perangkat lunak.

Pada suatu hari di bulan Desember yang beku, Paul Allen melihat sampul depan majalah Popular Mechanics, terbitan Januari 1975, yaitu gambar komputer mikro rakitan baru yang revolusioner MITS Altair 8080 (Komputer kecil ini menjadi cikal bakal PC di kemudian hari). Kemudian Allen menemui Gates dan membujuknya bahwa mereka harus mengembangkan sebuah bahasa untuk mesin kecil sederhana itu. Allen terus mengatakan, Yuk kita dirikan sebuah perusahaan. Yuk kita lakukan.

Kami sadar bahwa revolusi itu bisa terjadi tanpa kami. Setelah kami membaca artikel itu, tak diragukan lagi imana kami akan memfokuskan hidup kami. Kedua sahabat itu bergegas ke sebuah komputer Harvard untuk menulis sebuah adaptasi dari program bahasa BASIC. Gates dan Allen percaya bahwa komputer kecil itu dapat melakukan keajaiban. Dari sana pula mereka mempunyai mimpi, tersedianya sebuah komputer di setiap meja tulis dan di setiap rumah tangga.

Semangat Allen dan Gates tidak percuma. Berawal dari komputer kecil itulah yang menjadi mode dari segala macam komputansi. Dan sekarang bisa Anda lihat bahwa PC telah benar-benar menjadi alat jaman informasi. Dan hampir

setiap orang mengenal Bill Gates sebagai orang terkaya di dunia saat ini.

> "Orang yang sukses adalah orang yang memiliki mimpi dan keyakinan bahwa mimpi itu akan dapat terjadi berapapun harga yang harus ia bayar..."

THINK
DIFFRENT
BUT DONT BELIEVE
EVERYTHING YOU THINK

Mengembangkan Cara Berpikir Positif

Kita semakin menyadari sekarang jika berpikir positif dan berhenti mengkhawatirkan segala sesuatu

adalah sesuatu yang penting kita lakukan dalam meraih suatu kerberhasilan, baik untuk menjadi

pemimpin atau saat kita memimpin. Oleh karena itu, latihlah diri Anda untuk terus berpikir positif.

Berikut ini ada beberapa tips untuk mengembangkan cara berpikir positif.

1. Selalu gunakan kata-kata yang positif saat Anda berpikir dan berbicara. Gunakan kata-kata seperti "Tuhan pasti memampukanku", "Dengan pertolongan Tuhan, aku pasti bisa melakukannya", dll..

2. Biarkan pikiran Anda dipenuhi dengan kebahagiaan, kekuatan, dan keberhasilan. Apa pun situasi yang Anda hadapi, carilah dan isilah pikiran Anda dengan sisi positif dari situasi tersebut.

Dalam segala sesuatu, sisi positif dan negatif selalu ada. Seburuk apa pun situasi yang Anda alami, pasti ada sisi positif yang terkandung dalam situasi itu. Mungkin sulit untuk melihat sisi positif dari apa yang Anda alami, tapi cobalah lihat lebih dalam, sisi positif itu pasti ada.

3. Cobalah untuk menghilangkan dan mengabaikan pikiran yang negatif. Gantikan pikiran yang negatif dengan pikiran-pikiran yang membangun.

Ganti pikiran: "saya tidak bisa melakukan hal ini" dengan "saya bisa melakukan hal ini dengan lebih baik setiap saat saya memohon penyertaan Tuhan dan mencoba melakukannya".

4. Sebelum melakukan sesuatu, jangan bayangkan sebuah kegagalan, tapi bayangkanlah keberhasilan yang Anda akan dapat setelah melakukan sesuatu hal tersebut.

Jika Anda membayangkannya dengan sungguh-sungguh dan penuh iman, Anda akan terheran-heran dengan apa yang terjadi nantinya.

5. Cobalah untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan. Sering kali kita terjebak untuk terlalu banyak berpikir dan menghabiskan banyak waktu untuk menimbang-nimbang atau memikirkan apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang diri kita.

Hal itu akan membuat Anda tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaik Anda.

6. Penuhi pikiran Anda dengan talenta-talenta anugerah Tuhan yang Anda miliki. Jangan biarkan pikiran Anda dipenuhi dengan kelemahan-kelemahan yang mungkin Anda miliki.

Dengan memikirkan setiap talenta yang Anda miliki, nantinya Anda akan semakin mengenali kemampuan Anda yang membedakan Anda dari orang lain. Jadikan cara berpikir yang demikian itu sebagai topi Anda. Jangan pakai "topi pikiran negatif".

7. Bergaullah dengan orang-orang yang berpikir positif. Pikiran yang positif itu seperti penyakit menular.

Jika Anda berada di dekat orang-orang yang pikirannya dipenuhi kebahagiaan dan keoptimisan, Anda akan secara otomatis dipengaruhi oleh cara berpikir mereka yang positif.

8. Bacalah buku-buku yang membangkitkan inspirasi -- setidaknya satu halaman setiap harinya.

Buku-buku inspiratif seperti itu akan membantu Anda untuk dapat berpikir positif.

9. Biasakan untuk selalu duduk dan berjalan dengan punggung tegak. Kebiasaan seperti itu akan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kekuatan yang ada dalam diri Anda.

10. Berjalan, berenang, atau berolahragalah. Hal-hal tersebut akan membantu Anda untuk mengembangkan pikiran dan sikap yang lebih positif.

Putuskan untuk berpikir positif mulai sekarang dan tinggalkan pikiran-pikiran yang negatif. Tidak ada kata terlambat untuk mulai berpikir positif dan Anda akan segera mengalami hal-hal yang lebih baik daripada sebelumnya.